

DAS EIGENE SMARTPHONE

UNSERE EMPFEHLUNGEN



Bildschirmzeit
30 - 45 min/Tag

Altersgemäße Nutzung



Grundschule



**kein eigenes
Smartphone**

Mediennutzungsvertrag

Bildschirmzeit
45 - 60 min/Tag

Smartphone einschränken
(FamilyLink / Apple Bildschirmzeit)



Kl. 5

Social Media (Instagram, TikTok, Snapchat)
Klassenchat (WhatsApp)
Games (Brawl Stars, ROBLOX, FORTNITE, ...)
Browser | **App Store** | **YouTube** | **Streaming**

Smartphone einschränken

Bildschirmzeit
90 - 120 min/Tag

Browser (mit Jugendschutzfilter)
Altersgerechte Spiele
(Zeitkontingent)



Kl. 8

Social Media
App Store

App Store (mit Kaufanfrage)

Bildschirmzeit
max. 120 min/Tag



Kl. 10

Die **5Bs** des Begleitens

Begreifen

die Lebenswelt der Kinder kennen und verstehen

Besprechen

im vertrauensvollen Austausch bleiben

Beschließen

Regeln gemeinsam erstellen

Beschränken

altersgemäße Beschränkungen festlegen

Beispiel/Vorbild sein

so oft wie möglich mit gutem Beispiel vorangehen

