

Gemeinsam den Einstieg in digitale Medien meistern

GEMEINSAM REGELN FESTLEGEN

Feste Medienzeiten helfen Ihrer Familie von Beginn an dabei, einen stressfreien Umgang mit Medien zu meistern.

0-3 Jahre

so wenig wie möglich /
gemeinsam mit Erwachsenen

3-6 Jahre

3,5h pro Woche /
etwa 30min täglich*

(*Orientierung: individuell innerhalb einer Woche aufteilbar)



MIT GUTEM BEISPIEL VORAN

Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind!

Überprüfen Sie Ihre eigenen Medienzeiten. Begleiten Sie Ihr Kind bei der Nutzung digitaler Inhalte und entdecken Sie Medien mit Ihrem Kind gemeinsam.

Sprechen Sie altersgerecht über Gefahren und Risiken. Nutzen Sie als Unterstützung geeignete Filtersoftware.



INTERESSIERT & INFORMIERT

Informieren Sie sich regelmäßig über altersgerechte Inhalte, sinnvolle Nutzungsmöglichkeiten, Gefahren und digitale Trends:

• [fsk.de](https://www.fsk.de)
• [spieleratgeber-nrw.de](https://www.spieleratgeber-nrw.de)

• [flimmo.de](https://www.flimmo.de)
• [schau-hin.info](https://www.schau-hin.info)

• [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)



ALTERNATIVEN ENTDECKEN

Ein **geregelter Medienkonsum**, verbunden mit Alternativen, wie Spieleabenden, gemeinsamen Ausflügen und Hobbys mit Familie oder Freunden, sind wichtig für einen gesundes Aufwachsen mit digitalen Medien.

Schaffen Sie Erlebnisse ohne digitale Medien!

