

# Medienvereinbarung



Zwischen \_\_\_\_\_ (Name)  
und \_\_\_\_\_ (Name)  
Digitales Gerät \_\_\_\_\_ (Smartphone, Tablet, PC, Konsole, ...)

## Feste Medienzeiten

pro Tag (Mo-Fr): \_\_\_\_\_ pro Tag (Sa/So): \_\_\_\_\_  
pro Tag in den  
Ferien / schulfreien Zeiten: \_\_\_\_\_  
Oder festes Zeitkonto pro Woche: \_\_\_\_\_



Zum Tracken der Medienzeiten, können die Handyeinstellungen oder spezielle Apps verwendet werden.

## Medienfreie Zeiten

Zu diesen Zeiten werden digitale Geräte nicht verwendet:

Familienessen	Vor dem Schlafengehen / Nachts
Direkt nach dem Wachwerden	Familienaktivitäten
Bei den Hausaufgaben (außer dafür wird z. B. Laptop oder Tablet benötigt)	

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wenn das digitale Medium nicht genutzt wird, hat es seinen festen Platz hier:

\_\_\_\_\_



Am besten ist ein Ort außerhalb des Jugendzimmers zu wählen, damit man gar nicht erst in Versuchung gerät.



Weitere Informationen und Tipps unter [www.ins-netz-gehen.info](http://www.ins-netz-gehen.info)

## Jugendschutz und Kosten

Apps, Filme und Spiele dürfen selbstständig nur mit Erlaubnis heruntergeladen werden.  
Jugendschutzprogramm oder die Jugendschutzeinstellungen auf dem Gerät werden aktiviert.  
Entstehende Kosten (z. B. Vertrags- oder Gerätekosten, In-App-Käufe, Käufe von Spielen oder Filmen) trägt: \_\_\_\_\_  
Besondere Vereinbarungen: \_\_\_\_\_



Zum Tracken der Medienzeiten, können die Handyeinstellungen oder spezielle Apps verwendet werden.

## Reflexion

Dieser regelmäßige Termin wird zur Reflexion genutzt: \_\_\_\_\_  
(z. B. erstes Wochenende im Monat, alle zwei Monate, ...)



Die Vereinbarungen sollten regelmäßig besprochen werden. Dadurch bietet sich die Möglichkeit über Erfahrungen zu sprechen, die Nutzungszeiten zu reflektieren, Wünsche zu äußern und ggf. die Medienvereinbarung anzupassen.

Es wurden feste Medienzeiten vereinbart  
Die Medienzeiten werden getrackt  
Es wurden feste medienfreie Zeiten vereinbart  
Das digitale Gerät hat einen festen Platz bei Nichtbenutzung  
Es wird sich an Altersempfehlungen gehalten (z. B. bei Apps, Filmen, Spielen)  
Es wird regelmäßig über die Nutzungszeiten und Medienvereinbarung gesprochen



Datum: \_\_\_\_\_

Unterschriften: \_\_\_\_\_