

Für 10-12jährige Kinder



Vertrag über die Nutzung von Bildschirmmedien und für einen bewegten Familienalltag

zwischen _____ (Kind) und _____ (Mutter/Vater)

Diese Bildschirmmedien nutzen wir (bitte ankreuzen):

- | | | | |
|-----------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Fernseher | <input type="checkbox"/> | Tablet | <input type="checkbox"/> |
| Computer/Laptop | <input type="checkbox"/> | Smartphone/ Handy | <input type="checkbox"/> |
| Spielkonsole | <input type="checkbox"/> | Sonstiges, und zwar _____ | |

Abmachungen

Ich, _____, verspreche, dass

- › ich Bildschirmmedien höchstens _____ Minuten täglich nutze.
- › ich bei längerer Nutzung dies mit meiner Mutter oder meinem Vater bespreche und einen Ausgleich schaffe.
- › die ausgemachten Zeiten auch gelten, wenn ich nicht zu Hause (z. B. bei Freunden) bin.
- › bei Nicht-Einhaltung einer dieser Abmachungen mein Medienkonsum für _____ Tage um je _____ Minuten eingeschränkt werden darf.

Mutter/Vater: Ich/Wir, _____, verspreche(n), dass

- › wir die Bewegung von _____ im Alltag fördern, indem wir _____.
- › wir mindestens _____ Mal in der Woche für mindestens _____ Minuten zusammen draußen aktiv sind oder Sport treiben.
- › wir mindestens _____ Mal im Monat einen Bewegungsausflug (z. B. Schwimmen, Fahrradtour) machen.
- › ich/wir gutes Vorbild bin/sind und dass Bildschirmmedien während gemeinsamer Familienzeiten (z. B. während der Mahlzeiten) nur im Ausnahmefall genutzt werden.
- › ich/wir die Einschränkung von Medienzeiten nicht als Strafe einsetze(n), sondern nur im Falle einer Nicht-Einhaltung dieses Vertrags.
- › _____ sich bei Nicht-Einhaltung einer der Abmachungen einen zusätzlichen gemeinsamen Bewegungsausflug wünschen darf.

Dieser Vertrag gilt für _____ Monate und wird danach neu verhandelt und ggf. angepasst.

Ort, Datum

Unterschriften der Vertragspartner

Hintergrundinformationen & Tipps zur Umsetzung

Sitzen

Weniger sitzen, mehr bewegen! Kinder und Jugendliche sitzen immer mehr und lange Sitzzeiten haben gesundheitliche Folgen. Daher sollten Sie in Ihrer Familie darauf achten:

- o sitzen zu reduzieren!
- o sitzen zu unterbrechen!
- o in Bewegung zu kommen!

Machen Sie den Sitz-Check, um herauszufinden, welchem Sitztyp Ihre Familie entspricht:

<http://www.pebonline.de/?id=305>

Das Sitzverhalten muss sich verändern, denn lange Sitzzeiten sind auch durch Sport nicht vollständig zu kompensieren!

Bildschirmzeiten und -medien

Das veränderte Sitzverhalten ist vor allem auf die zunehmenden Bildschirmzeiten zurückzuführen. Dafür sollten Familien sich im ersten Schritt bewusst werden, welche Bildschirmmedien in der Familie verwendet werden und diese berücksichtigen.

Hinweise zum Vertrag zur Nutzung von Bildschirmmedien

› **Bildschirmzeiten:**

Laut nationalen und internationalen Experten sollte die Nutzung von Medien in der Freizeit von 10–12Jährigen nicht länger als 1 – 2 Stunden/Tag betragen. Weniger ist mehr – aber (fast) jede Regelung ist besser als keine! Das ist auch wichtig, damit noch ausreichend Zeit für andere Aktivitäten wie Bewegung, gemeinsame Familienzeiten etc. bleibt.

› **Ausgleich & Nicht-Einhaltung:**

Falls die vereinbarten Bildschirmzeiten nicht eingehalten werden oder z. B. ausnahmsweise ein längerer Film geschaut wird, sollten Sie einen entsprechenden Ausgleich vereinbaren, z. B. durch

- o Reduzierung der Bildschirmzeiten an den nachfolgenden Tagen
- o Bewegte Haushaltshilfen, z. B. Mülleimer rausbringen, Rasenmähen oder Einkaufen
- o „Draußenaktivität“, z. B. Radfahren, Fußballspielen oder Inlineskaten

› **Bewegungsförderung:**

Die Chancen auf Einhaltung des Vertrags steigen, wenn Kinder nicht nur etwas geben, sondern bei „Vertragstreue“ auch etwas erwarten können, z. B.

- o neues Skateboard, neue Sportschuhe, neuer Fußball
- o Mitgliedschaft im Sportverein oder Tanzkurs
- o Ausflug ins Freizeitbad oder Schlittschuhlaufen
- o Festlegung von regelmäßigen gemeinsamen Bewegungszeiten, z. B. zum Fußballspielen, Laufen oder Radfahren

Weitere Informationen

Weitere Informationen zu den Themen Medienkonsum und *Sitzender Lebensstil* finden Sie hier:

- o http://www.pebonline.de/sitzender_lebensstil.html
- o <http://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>
- o <https://www.mediasmart.de/>
- o <http://www.schau-hin.info/>