

## Gemeinsam für digitales Wohlbefinden sorgen

Technologie ist ein wichtiger Teil des Lebens und auch der Familie. Um das Beste daraus zu machen, ist es sehr wichtig, die Bildschirmzeit mit bildschirmfreien Momenten und Aktivitäten auszugleichen.



In dieser digitalen Vereinbarung werden Sie als Familie über Technologie sprechen, darüber, wie sie sich anfühlt und wie sie in Ihr Leben passt, so dass Sie alle Ihren Teil dazu beitragen können, digitales Wohlbefinden zu erreichen.

### Wie man anfängt

Wir empfehlen den Eltern oder Erziehungsberechtigten, die nachfolgenden Inhalte zu lesen, bevor Sie mit der Diskussion beginnen.

Die Vereinbarung ist in Abschnitte unterteilt. Im ersten Abschnitt spricht jeder in der Familie über seine technologischen Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen. Als nächstes werden Sie Fragen beantworten und über wichtige Regeln im Umgang mit Technologie sprechen, z.B. wie Sie sich online sicher verhalten und wie Sie die Bildschirmzeit einteilen können.

### Tipps für gute Gespräche

- ✓ **Informieren Sie Ihre Kinder über diese Aktivität.** Sprechen Sie mit Ihren Kindern über diese Übung. Sagen Sie ihnen, was besprochen wird und wann, damit sie sich vorbereiten können und nicht überrumpelt werden.
- ✓ **Schalten Sie alle Ablenkungen aus.** Legen Sie die Handys weg und schalten Sie Musik oder ablenkende Hintergrundgeräusche aus.
- ✓ **Bleiben Sie positiv.** Es geht darum, dass jeder seinen Beitrag zu den künftigen Regeln Ihrer Familie leisten kann, also bleiben Sie entspannt und aufgeschlossen.
- ✓ **Hören Sie zu.** Ihre neue digitale Vereinbarung wird der ganzen Familie helfen, verschiedene Standpunkte zu verstehen. Geben Sie allen Zeit zum Nachdenken und Austauschen.

Bereit loszulegen? Setzen Sie sich zusammen, schnappen Sie sich einen oder zwei Snacks und machen Sie sich an die Arbeit!

Die Geräte, die wir benutzen:

---

---

---

---

Was wir gerne online tun:

---

---

---

---



### Dinge, die wir an der Technologie nicht mögen

Kinder:

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....

Erwachsene:

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....



Beantworten Sie die folgenden Fragen gemeinsam. Schreiben Sie dann in das vorgesehene Feld, was Sie entschieden haben.

### 1. Welche Arten von Spielen spielen wir online? Hatten wir jemals Probleme mit Spielen oder mit anderen Mitspielern?

Folgende Probleme sind uns bei Online-Spielen begegnet:

---

---

---

### 2. Mit welchen Personen können wir uns online sicher unterhalten?

Mit folgenden Menschen können wir ohne Probleme online sprechen:

- |          |          |
|----------|----------|
| 1) ..... | 3) ..... |
| 2) ..... | 4) ..... |



### 3. Was können wir tun, damit wir beim Spielen und beim Chatten im Internet sicher sind?

z.B. Chatfunktionen bei Spielen ausschalten, nur mit Freunden spielen

Folgendes können wir tun, um online sicher zu sein:

- |          |          |
|----------|----------|
| 1) ..... | 3) ..... |
| 2) ..... | 4) ..... |













### 4. Werft einen Blick auf die unten aufgeführten Dinge. Welche Dinge dürfen wir online teilen?



OK



Nicht OK

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <br>Der Name unserer Schule     | <br>Unsere Privatadresse    | <br>Unsere Geburtstage      | <br>Unsere Lieblingseisdielen | <br>Die Namen unserer besten Freunde |
| <br>Ein Bild von unserem Hund | <br>Unsere Lieblingsmusik | <br>Unsere Telefonnummern | <br>Unser Lieblingssport    | <br>Wo wir uns gerade befinden     |

Fällt uns noch etwas ein, was wir online nicht teilen sollten?

Dinge, die wir nicht online teilen sollten:

- |          |          |
|----------|----------|
| 1) ..... | 3) ..... |
| 2) ..... | 4) ..... |

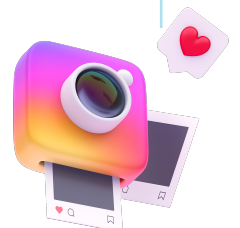
### 5. Ist es in Ordnung, wenn Eltern oder Erziehungsberechtigte Bilder von uns teilen?

Was Eltern oder Erziehungsberechtigte tun sollten, wenn sie ein Bild von uns teilen möchten:

.....

.....

.....



6. Sehen Sie sich die Wörter unten an. Welche würden Sie wählen, um zu beschreiben, wie Sie sich online verhalten?

|                                     |                                  |                                      |                                    |
|-------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Freundlich | <input type="checkbox"/> Nett    | <input type="checkbox"/> Geduldig    | <input type="checkbox"/> Albern    |
| <input type="checkbox"/> Gemein     | <input type="checkbox"/> Lustig  | <input type="checkbox"/> Respektvoll | <input type="checkbox"/> Liebevoll |
| <input type="checkbox"/> Unhöflich  | <input type="checkbox"/> Höflich | <input type="checkbox"/> Wütend      | <input type="checkbox"/> Lästig    |

Fügt weitere Wörter hinzu, die euch einfallen!



7. Was tun wir, wenn uns etwas online traurig oder wütend macht?

Mit wem können wir reden, wenn uns online etwas traurig oder wütend macht, oder uns jemand ärgert?








Ideen für Aktivitäten, die wir in der realen Welt unternehmen können, wenn uns etwas im Internet traurig oder wütend macht

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_



Überlegt als Nächstes, wo ihr Geräte zu Hause verwenden wollt.

**Fallen euch Orte ein, an denen ihr auf Bildschirme verzichten wollt? Kreuzt die Orte an, wo ihr bildschirmfreie Bereiche einrichten möchtet:**

|  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> <br>Schlafzimmer | <input type="checkbox"/> <br>Auto       | <input type="checkbox"/> <br>Küche |
| <input type="checkbox"/> <br>Draußen      | <input type="checkbox"/> <br>Wohnzimmer | <input type="checkbox"/> Weitere:   |

Was wir vereinbart haben:

---

---

---

**Überlegt euch Zeiten oder Aktivitäten, an denen die ganze Familie teilnehmen soll, ohne technische Geräte zu benutzen. Wann könnt ihr euch darauf einigen, keine Bildschirme zu benutzen?**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Beim Essen   | <input type="checkbox"/> Beim Sport              |
| <input type="checkbox"/> Beim fertig machen (zum Ausgehen, für die Schule usw.) | <input type="checkbox"/> Zur Schlafenszeit       |
| <input type="checkbox"/> Auf dem Weg zur und von der Schule                     | <input type="checkbox"/> Bei Familienaktivitäten |
| <input type="checkbox"/> Weitere:   |  |

Was wir vereinbart haben:

---

---

---



**Verfasst unten eine Liste mit Aktivitäten, die ihr gemeinsam machen könnt, anstatt vor den Bildschirmen zu hängen.**

Dinge, die wir gerne öfter gemeinsam als Familie machen wollen:

---

---

---

---

**Gut gemacht! Wir sind sicher, dass ihr bereits positive und nützliche Gespräche über die Nutzung von Technologie in eurer Familie geführt habt.**

Nutzt diesen Abschnitt, um zusätzliche Ideen oder Regeln hinzuzufügen, auf die ihr euch geeinigt habt.

Weitere Ideen für unsere Familie

---

---

---

---



**Wann werden wir diese Vereinbarung erneuern?**

Tag

Monat

Jahr

---

**Unterschrift**

Eltern/Erziehungsberechtigte

Kinder

---

---

---

---

---

---

---

---