



Vorlage zum Ausdrucken

Medienregeln mit Kleinkindern

& Bonusvorlage zum selbst
ausfüllen

die Eltern Akademie 

Medienregeln für die Familie

Weniger ist mehr: Bildschirmzeit begrenzen

Regel: Kinder unter 2 Jahren nutzen keine Medien. Kinder ab 2 Jahren max. 20-30 Minuten am Tag - nicht täglich.

Tipp: Nutzt eine Sanduhr oder Küchenuhr zur Orientierung.

Alternative: Nach dem Mittagessen eine Bilderbuchpause oder Hörspiel-Zeit statt Bildschirm.

Medienzeit ist gemeinsame Zeit

Regel: Kinder schauen nie allein - ein Erwachsener ist immer dabei.

Tipp: Sprecht hinterher über das Gesehene: "Was hast du gesehen? Was fandest du lustig?"

Alternative: Gemeinsam ein Bilderbuch anschauen oder eine Geschichte erzählen.

Klare Regeln: Wann und wo sind Medien erlaubt?

Regel: Medien sind tabu beim Essen, im Schlafzimmer und morgens vor dem Kindergarten.

Tipp: Macht die Familienregeln gemeinsam sichtbar - z.B. als Plakat an der Kühlschranktür.

Alternative: Rituale schaffen wie "Geschichtendienstag" oder "Hörspielfreitag".

Eltern als Vorbilder

Regel: Auch Eltern legen das Handy bewusst weg - z.B. beim Spielen, Essen und Zubettgehen.

Tipp: 2-3 medienfreie Zeitinseln pro Tag für alle einführen.

Alternative: Medienfreie Zeit bewusst ankündigen: "Jetzt ist Familienzeit - ohne Bildschirm."

Qualität satt Quantität

Regel: Nur altersgerechte Inhalte ohne Werbung oder schnelle Schnitte

Sucht gemeinsam kindgerechte und geeignet Sendungen aus.

Alternative: Statt YouTube Video lieber ein ruhiges Bilderbuchvideo oder ein Musikstück

Medien Familienregeln



Empty text box for writing family media rules.



Empty text box for writing family media rules.



Empty text box for writing family media rules.



Empty text box for writing family media rules.



Empty text box for writing family media rules.