

Bildschirmzeit-Familienvertrag – Vorlage zum Ausfüllen

Streit vorm iPad-Ausschalten ist kein Einzelfall. Dieser Vertrag macht die Regeln für alle verbindlich – auch die Erwachsenen.

HuggleTales-Tipp: HuggleTales Kids Mode: PIN geschützt, Screentime-Limit, keine Werbung – genau das, was in deinem Vertrag stehen sollte.

Empfohlene Bildschirmzeit nach Altersgruppe

- | | |
|---|--|
| ☐ 2-4 Jahre: max. 30 Min. pro Tag, nie als Belohnung | ☐ 5-7 Jahre: max. 45 Min. pro Tag |
| ☐ 8-12 Jahre: max. 60 Min. pro Tag | ☐ 13+ Jahre: max. 2 Std. pro Tag außerhalb der Schule |
| ☐ Wochenende: +30 Min. Extrazeit als Option | |

Fairness

Eltern müssen die Regeln auch einhalten – kein 'du nicht, ich schon'.

Vertrag ausfüllen & gemeinsam unterschreiben

- | | |
|--|--|
| ☐ Wir, die Familie _____, vereinbaren: | ☐ Wochentags (Mo-Fr): _____ Min. pro Kind |
| ☐ Wochenende (Sa-So): _____ Min. pro Kind | ☐ Erlaubte Apps/Inhalte: _____ |
| ☐ Nicht erlaubt: _____ | ☐ Konsequenz bei Überschreitung: _____ |
| ☐ Unterschrift Kind: _____ Datum: _____ | ☐ Unterschrift Eltern: _____ Datum: _____ |

Tipp

Ausdrucken und an die Kühlschrank-Tür hängen – für alle sichtbar.

5 Schutz-Regeln für den Alltag

- | | |
|--|--|
| ☐ Kein Bildschirm 30 Min. vor dem Schlafengehen | ☐ Gemeinsame Screen-Time planen (Filmabend, nicht alleine scrollen) |
| ☐ Keine ungesperrten Geräte im Kinderzimmer | ☐ Wenn etwas unangenehm ist → sofort zu einem Erwachsenen |
| ☐ Jede Woche eine 'Bildschirm-freie Stunde' gemeinsam | |

Wenn dir diese Checkliste hilft: schau dir **HuggleTales** an – die App für persönliche Gute-Nacht-Geschichten mit deiner eigenen Stimme. Die erste Geschichte ist gratis. Für iOS & Android.