

empfohlene Medienzeit

3 bis unter 6 Jahre:
max. 30 Minuten pro Tag unter Aufsicht der Eltern

6 bis unter 9 Jahre:
max. 45 Minuten pro Tag

9 bis unter 12 Jahre:
max. 60 Minuten pro Tag

12 bis unter 16 Jahre:
max. 1-2 Stunden pro Tag

Erstes Handy:
Frühestens ab 9 Jahren.

Ausnahme:
„Notfallhandys“ (ohne Internet) für den Schulweg sind früher okay.

Smartphone:
Erst ab ca. 12 Jahren, wenn das Kind fit für Internet-gefahren ist.



Nützliche Flyer von
Medienkompetenzrahmen.nrw

Eltern

MEDIENTIPPS



Vertrag abschließen

Fest vereinbarte Medienzeiten geben dem Tag Struktur und verhindern, dass es jeden Tag Diskussionen gibt.

Eltern sind Vorbilder: Überprüfen Sie einmal kritisch, wie Sie selbst mit Medien umgehen.

Suchen Sie gemeinsam nach altersgerechten Sendungen, Filmen, Computerspielen und Internetangeboten.

Wenn Ihr Kind schon ein Smartphone hat, entscheiden Sie gemeinsam, welche Apps darauf installiert werden.

Alternativen schaffen

Sorgen Sie für einen Ausgleich durch Sport, Lesen oder kreatives Spielen.

Definieren Sie Orte (z. B. der Esstisch) und Zeiten (z. B. eine Stunde vor dem Schlafen), in denen alle Geräte Sendepause haben.

für eine
bessere Kontrolle

Google Family Link



[Google Family Link](#)



Anleitung zur Einrichtung von schau-hin.info

Apple Einstellungen



[Apple Familienfreigabe](#)



[Apple Kindersicherung](#)