



Mit dieser Medienvereinbarung kannst du gemeinsam mit deiner Familie **klare Erwartungen und Regeln** für **digitale Medien** festlegen.

Hier sind mögliche Fragen, um über Themen wie Internetsicherheit und Bildschirmzeit zu sprechen.

ZEIGE INTERESSE

- Was machst du gerne online?
- Was sind deine liebsten Apps, Spiele und Webseiten?

SPRICH ÜBER ONLINE-WISSEN

- Hältst du es für sicher, online mit Leuten zu chatten oder zu spielen, die du nicht kennst?

Erkläre, dass manche Leute im Internet nicht immer die besten Absichten haben und sich als **jemand anderes ausgeben** können. Versichere deinem Kind, dass es immer **zu dir kommen kann**, wenn ihm ein Fremder ein mulmiges Gefühl gibt.



- Wie soll man sich im Internet verhalten?

Sprich über gute Netiquette: Sei freundlich und tue nichts, was du nicht willst, dass man dir antut. Dein Kind sollte auch wissen, dass es andere Leute immer um **Erlaubnis fragen** muss, bevor es etwas über sie im Internet veröffentlicht.

- Kontrollierst du alles, bevor du etwas postest oder teilst?

Erkläre, dass Inhalte im Internet sehr schwer zu löschen sind. Sogar vermeintlich selbstlöschende Videos **verschwinden nie ganz**.

- Glaubst du, dass alles wahr ist, was du im Internet siehst?

Mache dein Kind auf **Fehlinformationen im Internet** aufmerksam und vergewissere es, dass es dich jederzeit um Rat fragen kann.

- Weißt du, warum es wichtig ist, deine persönlichen Daten für dich zu behalten?

Manche Menschen stehlen Daten. Sprich über Einstellungen zu Datenschutz und Privatsphäre, sichere Passwörter und darüber, vorsichtig zu sein, wenn **Fremde zu viele Fragen stellen** (persönliche Informationen, Videoanrufe oder Fotos, ob Eltern zu Hause sind etc.).

SPRICH ÜBER BILDSCHIRMZEIT

- Wie fühlst du dich, wenn du zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringst?

Lass dein Kind über "schlechtes" Verhalten nach zu viel Bildschirmzeit nachdenken. Wenn es keine Einsicht zeigt, **teile deine Beobachtungen** mit ihm. Ist dein Kind nach zu viel Bildschirmzeit zum Beispiel aggressiv oder leicht reizbar?

Ohana hilft uns dabei, digitale Medien gesund und sicher zu nutzen.



- Was können wir tun, um weniger Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen?

Denkt gemeinsam über bildschirmfreie Aktivitäten nach. Erkläre, dass es Regeln zur Bildschirmzeitbegrenzung braucht, um ein **gesundes Verhältnis zu digitalen Medien** zu entwickeln.

UND ZU GUTER LETZT,

- Was können wir alle tun, um uns im Internet zu schützen?

Lass dein Kind euer Gespräch zusammenfassen und dir **einige Tipps geben**. Vergewissere dich, dass dein Kind weiß, dass es **jederzeit zu dir kommen kann**.

- Wie könnte Ohana unserer Familie helfen?

Erkläre, warum es wichtig ist, **digitale Medien verantwortungsvoll zu nutzen**, und dass Ohana eurer Familie helfen kann, gute digitale Gewohnheiten zu entwickeln.

- Warum denkst du, ist es wichtig, diese Medienvereinbarung zu haben?

Erkläre, dass es **Regeln** für die "reale Welt" gibt und dass es auch welche **für die digitale Welt** braucht.

- Wann und wie oft sollten wir unsere Medienvereinbarung anpassen?

Die **Bedürfnisse deines Kindes werden sich im Laufe der Zeit ändern**, daher ist es wichtig, die Vereinbarung laufend zu aktualisieren.

- Was passiert, wenn einer von uns gegen die Vereinbarung verstößt?

Lege **Konsequenzen** fest.

Ich, _____, verspreche:

Acht zu geben

- Ich passe auf mein Gerät auf und informiere meine Eltern, wenn es kaputt oder verloren gegangen ist.
- Ich übernehme mit dem Besitz eines eigenen Gerätes eine Verantwortung, die ich ernst nehme.
- Ich werde die Privatsphäre-Einstellungen meiner Konten kontrollieren und sie auf die höchste Stufe setzen.
- Ich nutze mein Handy nicht beim Autofahren.
- _____

Respektvoll zu sein

- Ich bin online freundlich zu anderen und behandle Menschen mit Respekt.
- Ich bin nicht gemein, verbreite keine Gerüchte, oder erstelle Fake-Accounts.
- Ich werde keine Informationen oder Fotos von anderen Personen ohne deren Erlaubnis weitergeben.

Regeln ernst zu nehmen

- Ich halte mich an die Bildschirmzeitbegrenzungen, die meine Eltern für mich setzen.
- Ich schalte abends mein Handy zu einer vereinbarten Zeit aus oder lege es weg.
- Ich sage meinen Eltern Bescheid, bevor ich ein Benutzerkonto eröffne oder online etwas kaufen möchte.
- Ich verstehe, dass ich mit Konsequenzen rechnen muss, falls ich gegen den Medienvereinbarung verstoße.

Zuerst nachzudenken

- Ich weiß, dass Informationen, die ich online stelle oder mit anderen teile, für immer im Internet bleiben.
- Ich teile meine persönlichen Daten, meinen Standort oder Passwörter nicht mit Fremden.
- Ich weiß, dass nicht alles, was ich online sehe, wahr ist und bin Online-Informationen kritisch gegenüber.
- Ich werde niemanden Nacktbilder von mir oder anderen schicken.

Nichts zu verheimlichen

- Ich werde meine Eltern informieren, wenn ich online von einem Fremden kontaktiert werde, der mir ein schlechtes Gefühl gibt oder mich bittet, nicht mit meinen Eltern über ihn zu sprechen.
- Ich werde mit meinen Eltern sprechen, wenn ich online etwas sehe, das mich beunruhigt.
- Ich werde mit meinen Eltern sprechen, wenn online jemand gemein zu mir ist.
- Ich werde mit meinen Eltern sprechen, wenn ich online gehänselt werde.
- Ich werde mit meinen Eltern sprechen, wenn ich online etwas Falsches gemacht habe.
- _____

Unterschrift des Teenagers

____/____/____
Datum

Ich, _____, **verpflichte mich**

- anzuerkennen, dass digitale Medien im Leben meines Kindes eine große Rolle spielen.
- Interesse an den Online-Aktivitäten meines Kindes zu zeigen.
- zu respektieren, dass mein Kind ein Recht auf Privatsphäre und Eigenständigkeit hat.
- zu besprechen, warum manche Apps für das Alter meines Kindes nicht geeignet sind.
- einen Plan für die Handynutzung in der Schule festzulegen.
- mein Kind um Erlaubnis zu bitten, bevor ich Fotos oder Informationen über es in sozialen Medien veröffentliche.
- vorher nachzudenken, ob es gerade passend ist, mein Kind anzurufen.
- alle Fragen meines Kindes über die digitale Welt zu beantworten. Wenn ich eine Antwort nicht weiß, können wir sie gemeinsam herausfinden.
- mein eigenes Gerät wegzulegen und meinem Kind volle Aufmerksamkeit zu schenken, wenn wir miteinander sprechen.
- einen gesunden Umgang mit digitalen Medien vorleben.
- _____

Unterschrift der Mutter
des Vaters / der Eltern

____/____/____
Datum

GEMEINSAM ALS FAMILIE

- hören wir einander zu und bleiben ruhig, da wir alle wissen, dass uns ein lauter Streit nicht weiterbringt.
- sprechen wir regelmäßig über das Internet und Social Media.
- reden wir offen über (un)angemessenes Online-Verhalten.
- haben wir bildschirmfreie Mahlzeiten.
- bevorzugen wir kreative, lehrreiche, positive und prosoziale Apps und Inhalte.
- nutzen wir Ohana, um unsere Vorsätze für digitale Medien zur Gewohnheit zu machen.
- _____

Diese Vereinbarung ist gültig, wenn alle unterschrieben haben.

Ihr habt alle das Recht, diese Vereinbarung bei Bedarf zu ändern.