

ABENDRITUAL -
1 STD. VOR SCHLAFEN
→ HANDY AUS

HANDY AUS
ZUR ABGEMACHTEN
ZEIT

APPS RUNTER-
LADEN NUR DURCH
ELTERN

Regeln
Zuhause

HANDYPARKPLATZ
ÜBER NACHT
Inhaltscheck
Handy-Social
Media mit Kind
Handy

KEIN HANDY
BEIM ESSEN

Nur im EG.

ANDERE DINGE
(z.B. HOBBIES, HÜ, ...)
HABEN PRIORITÄT

HANDYFREIES
WOCHENENDE

Lautlos

Kein Handy beim Gassi gehen!

- Handyverbot in der Pause (auch für Oberstufe)
- Handyverbot im Unterricht (private Nutzung)

Regeln
Schule

↓
für Lehrer
und Schüler

- Handyverbot am Schichtaus, Lockerspace
- Zusammenarbeit von Lehrern, Eltern u. Schülern fördern eines Dialogs (laufenden) Feedbackschleifen

Handy -
Sammelstelle
→ einrichten +
nutzen

nicht bei jedem
Klingelton - aufspringen
+ gleich anschauen

rote
Handyfreie
Zeile

selbst
bei der
Nase
Vorbild

nicht alles
sofort anschauen

in der Trüht
gemeinsame
Handyfreie Zeile

o Handy Contos stellen

Vorbild
Eltern

- Zeit mit den Kindern verbringen
- Prioritätensetzung / ungeteilte Aufmerksamkeit
- nicht ~~st~~ ständig aufs Handy schauen
- thematisieren / offene Gespräch / auch eigenes Verhalten
- explizite Ruhezeiten
- bewusst Offline-Alternativen verwenden
Stidwort Kodabud statt Kochapp
- Ablage / zentraler Platz / kein ständiger Begleiter
- Handyfreie Zeiten / Zonen + Aktivitäten
- vereinbarte Regeln sollen für alle gelten

"Zwangswandern" nach Ablauf
des Zeitlimits
mit dem Hund "gassi" gehen

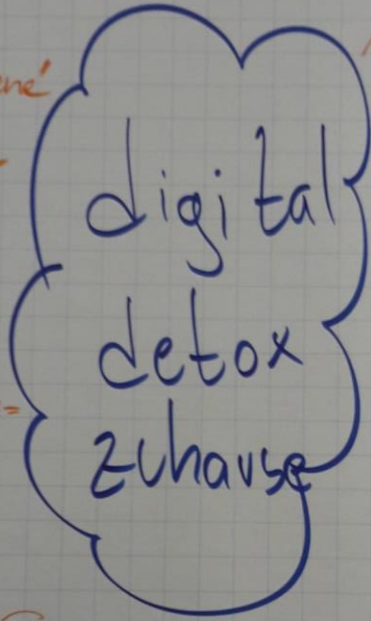
'gezwungene'
Langeweile

WLAN
ausschalten

10 Liegestütze =
1 min Handy

Gesellschafts-
Spieleabende
(analog)

räumliche Begrenzung (Handy nur im EG)



Ausflüge

gemeinsame
Aktivitäten planen

Lesestunden

digitale Zeit
"verdienen"

Sport & Bewegung