**Spiel-Zeit und Bildschirm-Zeit**

1. **Als Erstes müssen aber Deine/ Eure „Aufgaben“ erledigt sein:**
.......................................................................................................................................

.......................................................................................................................................

.......................................................................................................................................
2. **FERNSEHEN - wenn alle Aufgaben erledigt sind
Du darfst/ Ihr dürft jeden Tag eine Serie sehen**, und zwar um........ Uhr

 im Sender ................................. die Serie ..............................................................

Wenn die Folge vorbei ist, bitte selbst ausschalten.
3. **COMPUTER, PLAYSTATION, Wii, WiiU, NINTENDO ETC - wenn alle Aufgaben erledigt

Dein/ Euer zusätzliches Tagesbudget von Bildschirmzeit beträgt ............... Minuten**
für Fernsehen, Spielkonsole, Computer oder Handys-Spielen oder -Chatten etc.
(Online-Hausübungen zählen hier natürlich nicht).
4. **Reicht die Bildschirmzeit nicht**, kannst Du durch folgende Aktionen Bildschirmzeit einkaufen, die sie dann 1:1 gegen Medienzeit eingetauscht werden kann

............................................................. oder ..............................................................

............................................................. oder ..............................................................

............................................................. oder ..............................................................
5. **Regeln für eingekaufte Bildschirmzeit**:
* Zuerst die Aktion, dann die Bildschirmzeit!
* Aufgebautes Bildschirmzeit-Guthaben verfällt am Ende des Tages (kann also nicht am nächsten Tag noch zum „Einkaufen“ verwendet werden).
* Wenn Besuch da ist, wird grundsätzlich nicht ferngesehen– außer, man hat explizit zu einem Film eingeladen.

**Spiel-Zeit und Bildschirm-Zeit**

Beispiel- Ausfüllung

1. **Als Erstes müssen aber Deine/ Eure „Aufgaben“ erledigt sein:**
***Hausübungen erledigt und kontrolliert, Lernstoff für morgen gelernt*** .........................

***Schultasche für morgen gepackt, Instrument geübt für 15 Minuten*** ............................

***Haushaltsaufgaben fertig erledigt*** ................................................................................
2. **FERNSEHEN - wenn alle Aufgaben erledigt sind
Du darfst/ Ihr dürft jeden Tag eine Serie sehen**, und zwar um..***18.30***...... Uhr

im Sender ......***Disney Channel***........... die Serie ....... ***Violetta*** ........................................

Wenn die Folge vorbei ist, bitte selbst ausschalten.
3. **COMPUTER, PLAYSTATION, Wii, WiiU, NINTENDO ETC - wenn alle Aufgaben erledigt

Dein/ Euer zusätzliches Tagesbudget von Bildschirmzeit beträgt .... *30*** ....... **Minuten**
für Fernsehen, Spielkonsole, Computer oder Handys-Spielen oder -Chatten etc.
(Online-Hausübungen zählen hier natürlich nicht).
4. **Reicht die Bildschirmzeit nicht**, kannst Du durch folgende Aktionen Bildschirmzeit einkaufen, die sie dann 1:1 gegen Medienzeit eingetauscht werden kann

***in einem Buch lesen***............................. oder ..... ***im Freien spielen***......

***Opa anrufen und plaudern (gilt 1:3!)*** oder ***Deiner Schwester beim Lernen helfen (1:3!)***
5. **Regeln für eingekaufte Bildschirmzeit**:
* Zuerst die Aktion, dann die Bildschirmzeit!
* Aufgebautes Bildschirmzeit-Guthaben verfällt am Ende des Tages (kann also nicht am nächsten Tag noch zum „Einkaufen“ verwendet werden).
* Wenn Besuch da ist, wird grundsätzlich nicht ferngesehen– außer, man hat explizit zu einem Film eingeladen.