**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.