

# DAS EIGENE SMARTPHONE

## UNSERE EMPFEHLUNGEN



**Bildschirmzeit**  
30 - 45 min/Tag



**Altersgemäße Nutzung**

**Grundschule**



**kein eigenes  
Smartphone**

**Mediennutzungsvertrag**

**Bildschirmzeit**  
45 - 60 min/Tag

**Smartphone einschränken**  
(FamilyLink / Apple Bildschirmzeit)



**Kl. 5**

**Social Media** (Instagram, TikTok, Snapchat)  
**Klassenchat** (WhatsApp)  
**Games** (Brawl Stars, ROBLOX, FORTNITE, ...)  
**Browser | App Store | YouTube | Streaming**

**Smartphone einschränken**

**Bildschirmzeit**  
90 - 120 min/Tag

**Browser** (mit Jugendschutzfilter)  
**Altersgerechte Spiele**  
(Zeitkontingent)



**Kl. 8**

**Social Media**  
**App Store**

**App Store** (mit Kaufanfrage)

**Bildschirmzeit**  
max. 120 min/Tag



**Kl. 10**

# Die **5Bs** des Begleitens

## **Begreifen**

die Lebenswelt der Kinder kennen und verstehen

## **Besprechen**

im vertrauensvollen Austausch bleiben

## **Beschließen**

Regeln gemeinsam erstellen

## **Beschränken**

altersgemäße Beschränkungen festlegen

## **Beispiel/Vorbild sein sein**

so oft wie möglich mit gutem Beispiel vorangehen