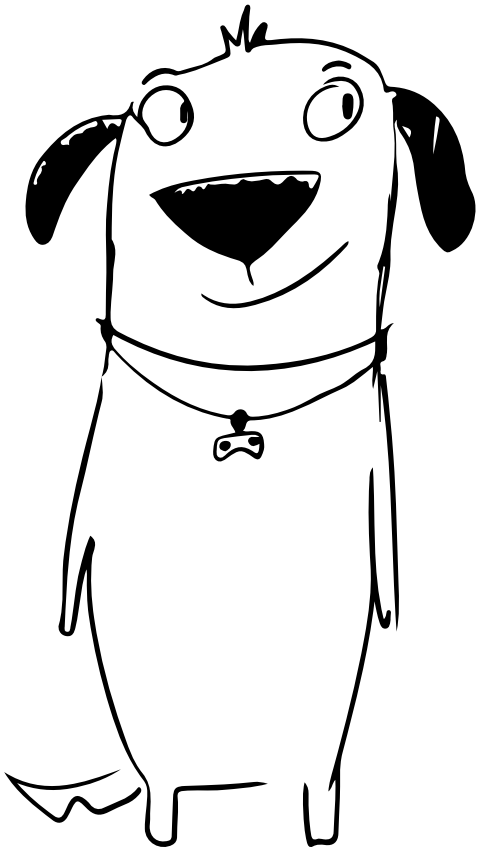

smart kiddies

smart kiddies

DIE 5 WICHTIGSTEN REGELN FÜR EINE GESUNDE MEDIENNUTZUNG

1. Ich vereinbare Mediennutzungszeiten mit meinen Eltern

2. Ich lege medienfreie Tage fest

3. Ich vereinbare medienfreie Zonen und nehme kein Smartphone oder Tablet mit ins Bett oder an den Essenstisch

4. Ich habe keinen Fernseher oder Spielekonsole in meinem Zimmer

5. Ich sorge für einen Ausgleich zur Mediennutzung. Die Medien ersetzen nicht meine Hobbys