

Medienplan für							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fernsehen							
Video							
Computer							
Handheld							
Konsole							
Internet							

## Medienvertrag:

### Erklärung und Verpflichtung des Kindes

*Hiermit erkläre ich, dass ich mit dem heutigen Tag die Verantwortung für meinen Medienkonsum übernehme.*

Zugleich verpflichte ich mich:

1. Ich schaue nur Sendungen an und spiele nur Spiele, die für mein Alter freigegeben sind. Im Zweifelsfalle frage ich meine Eltern.
2. Sollte ich mich langweilen, lasse ich den Fernseher / den Computer bewusst aus.
3. Heimlicher Medienkonsum hinter dem Rücken meiner Eltern ist tabu.
4. Ich schaue jeden Tag nicht länger als \_\_\_\_\_ Stunde(n) TV.
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Datum:

Unterschrift:

### Erklärung und Verpflichtung der Eltern

*Hiermit erkläre ich, dass ich auch weiterhin mein Kind beim Umgang mit Medien unterstütze.*

Zugleich verpflichte ich mich:

1. Ich interessiere mich dafür, was mein Kind am TV sieht oder am PC spielt und spreche mit ihm darüber.
2. Ich sehe mit meinem Kind gemeinsam fern und spiele mit ihm Computerspiele.
3. Ich bin bereit, mit meinem Kind über besondere Filmwünsche zu diskutieren.
4. Über Ausnahmen von der Selbstverpflichtung sprechen wir offen miteinander.
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Datum:

Unterschrift: