BLATT ZUM GEMEINSAMEN AUSFÜLLEN

declick

Unsere Familienvereinbarung zur digitalen Nutzung

Ab 13 Jahren

In diesem Alter wird die Vereinbarung gemeinsam ausgehandelt: Kreuzen Sie nur die Regeln an, die Sie bereit sind einzuhalten. Die letzte Zeile jeder Kategorie ist frei. Besprechen Sie die Regeln je nach Alter und Bedürfnissen gemeinsam neu.

01 Bildschirmzeit und Nutzung

- [ ] Wir legen die Bildschirmzeit gemeinsam fest.
- [ ] Wir schalten die Bildschirme eine Stunde vor dem Schlafengehen aus.
- [ ] Bildschirme gibt es erst nach den Hausaufgaben.
- [ ] Während der Hausaufgaben deaktivieren wir die Benachrichtigungen und legen das Handy in einen anderen Raum.
- [ ] Wenn uns langweilig ist, versuchen wir, eine Beschäftigung ohne Bildschirm zu finden.
- [ ] Wenn wir uns an den Tisch setzen, legen wir das Handy weg.
- [ ] .....

02 Soziale Netzwerke

- [ ] Online wie im echten Leben respektieren wir einander.
- [ ] In sozialen Netzwerken nehmen wir nur Personen an, die wir wirklich kennen.
- [ ] Filter und bearbeitete Fotos zeigen nicht die Realität: Wir sprechen darüber, statt uns mit anderen zu vergleichen.
- [ ] Wir halten uns an die 3 goldenen Regeln: Pseudonym, nicht erkennbares Profilbild und privates Konto.
- [ ] .....

03 Persönliche Daten

- [ ] Wir geben so wenige persönliche Daten wie möglich preis (Name, Vorname, Alter, Adresse usw.).
- [ ] Wir geben online kein Geld aus, ohne vorher einen Elternteil zu fragen.
- [ ] Wir teilen keine Informationen über andere Personen ohne deren Einverständnis.
- [ ] .....

04 Künstliche Intelligenz

- [ ] Wenn wir KI nutzen, bleiben wir kritisch und überprüfen die Quellen.
- [ ] KI kann uns helfen, Dinge zu verstehen, aber sie macht nicht unsere Hausaufgaben. Wenn wir sie nutzen, vergessen wir nicht, dass sie ein Tool ist.
- [ ] Wir erstellen und verbreiten keine Falschinformationen mithilfe von KI.
- [ ] .....

05 Cybermobbing

- [ ] Wir trauen uns, darüber zu sprechen, wenn wir Opfer oder Zeuge von Cybermobbing sind.
- [ ] Wir sichern Beweise, blockieren Personen, die uns belästigen, und melden sie.
- [ ] .....

06 Videospiele

- [ ] Bevor wir ein Videospiel ausschalten, speichern wir den Spielstand.
- [ ] Wir überprüfen gemeinsam die PEGI-Einstufung des ausgewählten Spiels.
- [ ] .....

07 Inhalte

- [ ] Wenn wir etwas Schockierendes sehen, sprechen wir mit einer erwachsenen Vertrauensperson darüber.
- [ ] Wir melden und blockieren schockierende Inhalte.
- [ ] .....

Wir verpflichten uns, diese Regeln einzuhalten und erneut darüber zu sprechen, wenn sie nicht mehr funktionieren.

Eltern _____

Teenager _____