Meine Bildschirmzeit

6–12 Jahre

Name _____

Woche vom _____

Meine tägliche Bildschirmzeit: _____ Minuten um _____

Mein Bonus (15 bis 30 Minuten): _____ Minuten

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Erst der Tagesablauf	○	○	○	○	○	○	○
Bonusaufgabe: _____	○	○	○	○	○	○	○
Bonusaufgabe: _____	○	○	○	○	○	○	○
Genutzte Bonusminuten	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bildschirm pünktlich aus	○	○	○	○	○	○	○
Die Stunde vor dem Bett bildschirmfrei	○	○	○	○	○	○	○

Unsere Bildschirm-Regeln

- Höchstens 30 Minuten Bonus am Tag.
- Bonusminuten sparen wir nicht über das Wochenende hinaus an.
- Bevor der Bildschirm angeht, vereinbaren wir, wann Schluss ist.
- Verdient ist verdient: Niemand nimmt Minuten wieder weg.

Belohnungen ohne Bildschirm

Sucht zusammen mindestens vier aus.

Bildschirme kommen nach dem Tagesablauf, jeden Tag zur gleichen Zeit.

habibee.app

Für Eltern: In der App Habibee gibt es für Aufgaben Honig und für Honig Belohnungen.

Bilder: Fluent Emoji von Microsoft (MIT-Lizenz)