

Diese Vereinbarung gilt, wenn ich bei Oma und Opa bin.

Wir füllen sie gemeinsam aus. Beide unterschreiben. Sie hängt sichtbar auf.

Zwischen _____ und _____
(Enkelkind) (Oma / Opa)

1. Wie lange?

Faustregel: etwa 10 Minuten pro Lebensjahr am Tag – oder eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche.

Pro Tag bei Oma und Opa: _____ Minuten

An diesen Tagen gar nicht: _____

2. Was darf ich nutzen?

Geräte, Apps, Spiele, Sendungen – so genau wie möglich aufschreiben.

3. Wann sind alle Bildschirme aus?

- ☐ Beim Essen – bei allen, die am Tisch sitzen
- ☐ Eine Stunde vor dem Schlafengehen
- ☐ Wenn Besuch da ist
- ☐ Bei den Hausaufgaben

Und außerdem: _____

4. Was wir stattdessen machen, wenn die Zeit um ist

Drei Sachen, auf die Ihr beide Lust habt. Das ist der wichtigste Punkt auf diesem Blatt.

5. Und das gilt für Oma und Opa

Ohne diesen Abschnitt ist es kein Vertrag, sondern eine Ansage. Bitte ankreuzen und ergänzen.

- ☐ Ich lege mein Handy beim Essen weg – genau wie Du.
- ☐ Ich fotografiere Dich nur, wenn Du einverstanden bist.
- ☐ Ich stelle kein Bild von Dir ins Internet oder in eine Familiengruppe.
- ☐ Ich schaue mir an, was Du spielst, bevor ich etwas dazu sage.
- ☐ Ich schimpfe nicht mitten in einer Runde – ich frage, wie lange sie noch geht.
- ☐ Ich kaufe nichts im Spiel, ohne Deine Eltern zu fragen.

Und außerdem:

6. Was passiert, wenn sich jemand nicht daran hält?

Gemeinsam festlegen – für beide Seiten. Medien sollten keine Belohnung und keine Strafe sein.

Was die Eltern dazu sagen

Die Regeln der Eltern gehen vor. Wenn hier etwas anders steht als zu Hause, ist das in Ordnung – aber die Eltern wissen davon. Kurz notieren, was abgesprochen ist:

7. Wir schauen gemeinsam wieder drauf

am _____ Kinder werden älter. Regeln auch.

Unterschrift Enkelkind

Unterschrift Oma / Opa

Ort und Datum:
