



# Ja zu einer smartphonefreien Kindheit

Eine gemeinsame Aktion der Elternräte der Primarschule Uster

Video 3:30min.



# Freiwillige Erklärung



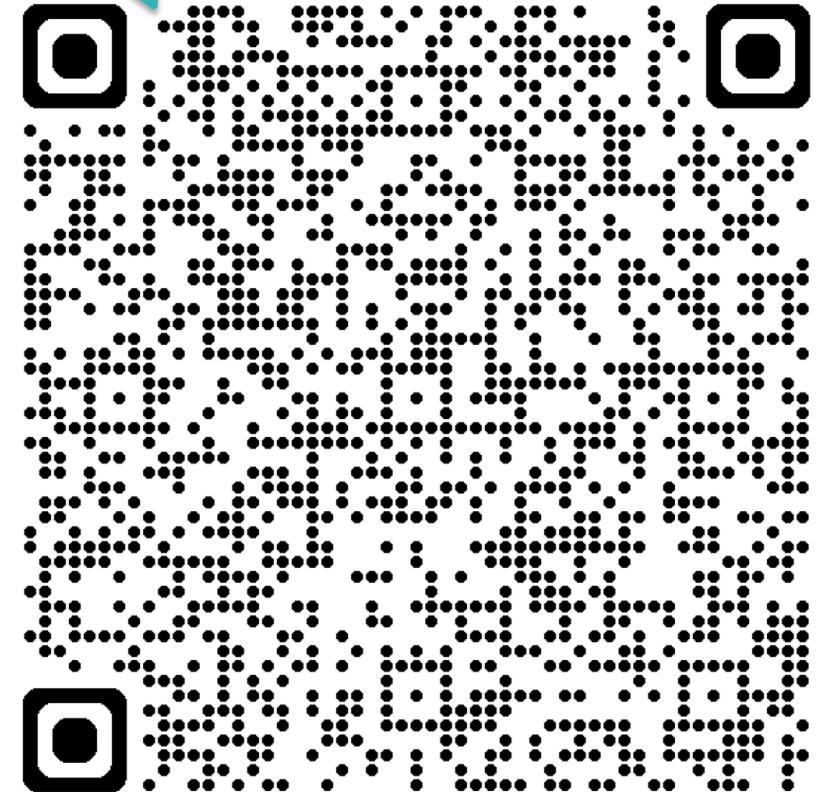
- Wir übernehmen Verantwortung für die Gesundheit unserer Kinder
  - Für alle Kinder gilt das Gleiche
  - Wir Eltern müssen weniger diskutieren und werden entlastet
  - Wir haben die Kontrolle über die Nutzung
- Zusammen sind wir stark - Kinder und Eltern

# Ausfüllen und mitmachen

Bitte alle  
ausfüllen. Auch  
alle, die schon  
mitgemacht  
haben!



- Geräteverzicht** – Mein Kind bekommt bis zum Ende der 6. Klasse kein eigenes internetfähiges Gerät (z.B. Smartphone, Tablet, Computer) zur freien Verfügung.
- Aktive Begleitung** – Ich begleite mein Kind bei der Nutzung digitaler Medien und spreche regelmässig mit ihm darüber, was es online erlebt.
- Klare Regeln zuhause** – In unserer Familie gibt es klare Grenzen zur Bildschirmzeit – digitale Geräte werden bewusst eingeschränkt und nur in bestimmten Situationen erlaubt.
- Geschützte Kindheit** – Ich Sorge dafür, dass mein Kind genügend Zeit für Bewegung, kreatives Spiel und persönliche Begegnungen hat – ohne digitale Ablenkung.



[www.primarschule-uster/smartphonefrei](http://www.primarschule-uster/smartphonefrei)