



# Vorlage:

## Handyregeln in unserer Familie

### Unsere Familienregeln für Smartphone & Tablet

Diese Regeln gelten für ALLE in unserer Familie. Egal wie alt.

- 1. Kein Handy beim Essen.**  
Wir essen gemeinsam: Handys bleiben auf lautlos in einem anderen Raum.
- 2. Kein Handy während des Familien-Filmabends oder bei gemeinsamen Spielen.**  
Alle sind dabei, niemand checkt zwischendurch Nachrichten.
- 3. Handyfreie Zeit ab \_\_\_\_\_ Uhr abends.**  
Ab dieser Zeit werden keine Nachrichten mehr beantwortet und keine Videos mehr geschaut.
- 4. Handyfreie Zeit untertags von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr**
- 5. Keine Handys im Schlafzimmer über Nacht.**  
Handys laden im Wohnzimmer oder in der Küche.
- 6. Hausaufgaben werden ohne Ablenkung am Handy gemacht.**  
Lern-Apps sind erlaubt, Social Media oder Games nicht.
- 7. Vor dem Posten von Familienfotos fragt man alle, ob das okay ist.**  
Niemand wird ungefragt online gestellt.
- 8. Keine peinlichen oder gemeinen Fotos/Videos von anderen aufnehmen oder teilen.**  
Wir gehen respektvoll miteinander um.
- 9. Handy ist in der Schule/leise gestellt, wenn es vorgeschrieben ist.**  
Keine Nutzung während des Unterrichts (außer Lehrer erlaubt es).
- 10. Wenn jemand Zeit für sich will, wird das respektiert. Das Handy bleibt dann auch ausgeschaltet.**  
Jeder darf Handy-Pausen machen.
- 11. Bei Problemen, komischen Nachrichten oder Stress mit dem Handy reden wir miteinander.**  
Lieber einmal zu viel fragen als zu wenig!



# Vorlage: Handyregeln in unserer Familie

Platz für eigene Regeln:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Weitere mögliche Handyregeln zur Inspiration:

- Handy bleibt im Rucksack, wenn wir Freunde treffen.
- Keine In-App-Käufe ohne Erlaubnis.
- Gemeinsame Handyzeiten: Einmal pro Woche lachen wir gemeinsam über lustige Videos/Memes.
- Wenn Gäste da sind, bleibt das Handy in der Tasche.
- Handys kommen beim Spaziergehen nicht mit (außer im Notfall).
- Wir achten darauf, wie viel Zeit wir am Handy verbringen (Screen Time Check).