

✓ *Checkliste zum Handy- und Medienkonsum*

Wie ist dein Handykonsum? Viele Handys zeigen einem an, wie viel Zeit man in welcher App am Tag bzw. in der Woche verbracht hat.

Ist das so für dich in Ordnung? Oder hat dich das Überprüfen der Zeiten eher erschreckt?

Darf es so bleiben oder wünschst du dir jetzt eine Veränderung?

Und was wäre, wenn es weniger ist? Wäre das für dich schlimm? Und wenn ja, was genau?

Oder könntest du die Handyzeiten anders organisieren?

Wie ist das mit Radio und Fernsehen? Läuft eines der Geräte ständig oder viel? Wenn ja, warum ist das so?

Ist dir Stille unangenehm? Wenn ja, was genau empfindest du als unangenehm?

Wie sind eure Regelungen für euer Kind für Fernsehen, Spielekonsolen und Handy?



Checkliste für störende Geräusche

Geräuschkulisse	Was genau?	Beseitigen?	Zeiten festlegen	Wie und wann genau?
Kinderzimmer Geschrei, Konsolen ...				
Wohnzimmer Fernseher, tickende Uhr, Radio ...				
Küche Küchenmaschinen, Dunstabzug, Spülmaschine, ...				
Badezimmer Föhn, elektrische Zahnbürste, Waschmaschine ...				
Garten Rasenmäher, Vögel, Autos ...				
Bestimmte Geräusche Telefon-/Handy klingeln, Türglocke, Gespräche ...				

✓ Checkliste für störende Lichtquellen

Lichtquellen	Was oder wo genau?	Beseitigen?	Zeiten festlegen?	Wie und wann genau?
Gibt es flackernde oder grelle Lichter in deiner Wohnung?				
Lichteffekte in Filmen oder Konsolen-Spielen?				
Andere Lichtquellen, die stören?				

✓ Checkliste für störende Gerüche

Geruchsquellen	Beseitigen?	Alternative?
Waschmittel, Weichspüler		
Seife		
Deo		
Parfüm		
Cremes		
Rasierwasser		
Bestimmte Nahrungsmittel		
Bestimmte Getränke		