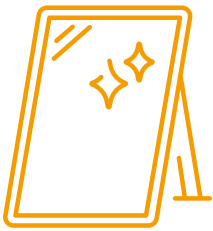


# DIGITALE BALANCE

## TIPPS FÜR ELTERN UND LEHRKRÄFTE



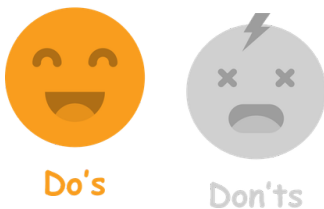
### Erwachsene sind Vorbilder

Leben Sie einen bewussten Medienumgang vor und reflektieren Sie gemeinsam Vor- und Nachteile von Social Media.



### Im Austausch bleiben

Fragen Sie nach, zeigen Sie Interesse und sprechen Sie auf Augenhöhe über Social-Media-Inhalte.



### Mediennutzungsregeln geben Orientierung

Klare Regeln und handyfreie Zeiten helfen, einen achtsamen Umgang mit Medien zu entwickeln.



### Medienfreie Aktivitäten fördern

Bieten Sie analoge Hobbys und gemeinsame Offline-Zeiten als Ausgleich zur digitalen Nutzung an.