

Medienleitlinie für Eltern

Die wichtigsten Empfehlungen für den Umgang mit Smartphone, Computer, Spielkonsole und TV in der Familie

6 Regeln von Klein bis Groß

0-3 Jahre
Bildschirmfrei!

3-6 Jahre
Höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen
und mit einem Erwachsenen!

6-9 Jahre
Höchstens 30-45 Minuten an einzelnen Tagen
und mit einem Erwachsenen!

9-12 Jahre
Höchstens 45-60 Minuten freizeitliche
Bildschirmnutzung!

12-16 Jahre
Höchstens 2 Stunden freizeitliche Bildschirmnutzung!

16-18 Jahre
Orientierungswert: Weiterhin höchstens 2 Stunden freizeitliche Nutzung!



Pexels.com

12 Empfehlungen für den Umgang mit Bildschirmmedien

1. Interesse und Begleitung durch die Eltern – Gemeinsam Bildschirme nutzen und über das Gesehene reden.
2. Eigene Spielekonsole frühestens ab 9 Jahren.
3. Eigenes Smartphone frühestens ab 12 Jahren.
4. Bildschirmmedien nicht als Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung nutzen.
5. Bildschirmmedien nicht beim Essen nutzen – Beim Filmeschauen oder Computerspielen nicht nebenher essen.
6. Medienfreie Zeiträume schaffen – Das Smartphone so oft wie möglich in den Flugmodus stellen.
7. Gemeinsame Aktivitäten mit der Familie ohne Bildschirmmedien gestalten.
8. Gesunder Schlaf – Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen keine Bildschirmmedien nutzen.
9. Internetzugang sichern mithilfe von Internet-Zugangssicherungen. Kinder unter 9 Jahren sollten das Internet gar nicht nutzen, bis 16 Jahre nur unter Aufsicht.
10. Schule wenn möglich in Präsenz – Beim digitalen Fernunterricht wird im Durchschnitt weniger gelernt.
11. Eltern und Geschwister sind Vorbilder – Vorbild sein und nicht ständig aufs Handy schauen.
12. Suchtgefahr kennen, testen und Hilfe suchen.

