

# Bildschirmfrei bis 3

Eine deutschlandweite Versorgungsform in Kinder-  
und Jugendarztpraxen

*Für eine Kindheit voller Wirklichkeitserfahrungen!*

Projektleitung: Dr. med. Silke Schwarz und Prof. Dr. med. David Martin



# BILDSCHIRMFREI BIS 3



2581 Kinder- und Jugendarztpraxen erhalten die Bildschirmfrei bis 3-Materialien seit Mai 2022.

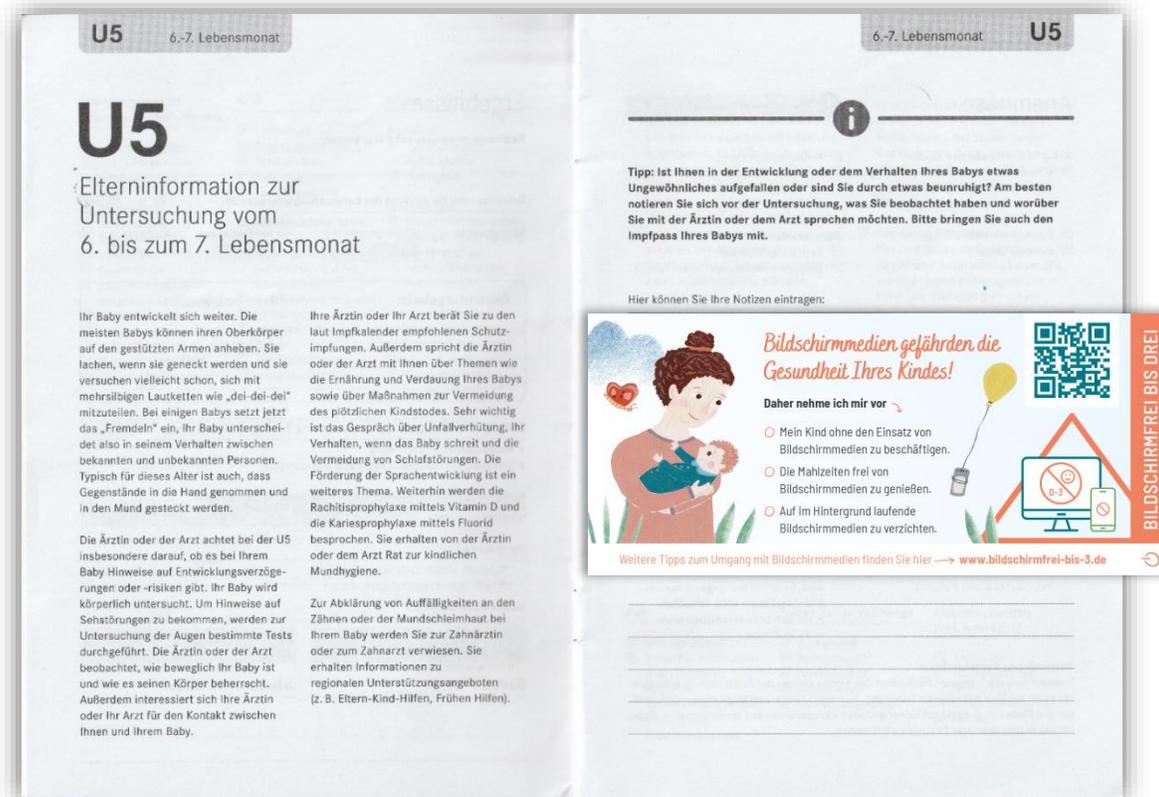
↪ *Teilnehmende Praxen hängen das Projektposter in der Praxis auf, bspw. im Wartezimmer.*





Kinder- und Jugendärzt\*innen kleben bei der U5 aller Kinder aus 2022 und 23 den Signalaufkleber in das U-Heft ein.

*Der Signalaufkleber schaut wie ein Lesezeichen aus dem Buch heraus.*



Der Signalaufkleber erinnert Eltern regelmäßig an die Empfehlungen und führt zur Projektwebsite.



*Bildschirmmedien gefährden die Gesundheit Ihres Kindes!*

**Daher nehme ich mir vor** ↘

- Mein Kind ohne den Einsatz von Bildschirmmedien zu beschäftigen.
- Die Mahlzeiten frei von Bildschirmmedien zu genießen.
- Auf im Hintergrund laufende Bildschirmmedien zu verzichten.

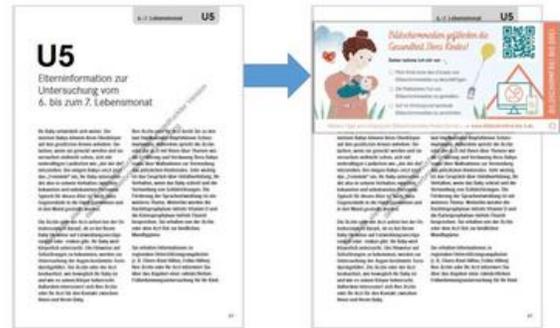
WEITERE TIPPS ZUM UMGANG MIT BILDSCHIRMEDIEN FINDEN SIE HIER → [www.bildschirmfrei-bis-3.de](http://www.bildschirmfrei-bis-3.de)

**BILDSCHIRMFREI BIS 3**

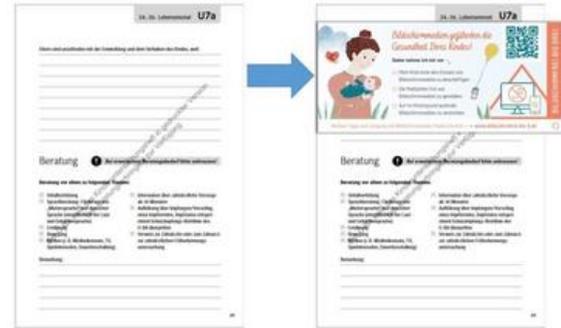


# Projektwebsite

Kinder- und Jugendärzt\*innen erhalten eine kurze Online Schulung:



Im NEUEN U-Heft können Sie den Signalaufkleber entweder auf die Seite der U5 kleben, oder, ...



... quasi als Zielmarkierung, auf die Seite der U7a.

„Varianten des gelben Heftes“, Podcast von Dr. med. Silke Schwarz und Prof. Dr. med. David Martin



Signalaufkleber im alten U-Heft

[www.bildschirmfrei-bis-3.de](http://www.bildschirmfrei-bis-3.de)

- ✓ Multiplikatorentraining
- ✓ Aktuelle Forschungsergebnisse
- ✓ Studien-Hintergrund und -Methodik
- ✓ Kontaktmöglichkeiten

+++ Offizielle Medien-Leitlinie veröffentlicht +++



## Bildschirmmedien gefährden die Gesundheit Ihres Kindes!

Daher nehme ich mir vor

- Mein Kind ohne den Einsatz von Bildschirmmedien zu beschäftigen.
- Die Mahlzeiten frei von Bildschirmmedien zu genießen.
- Auf im Hintergrund laufende Bildschirmmedien zu verzichten.



BILDSCHIRMFREI BIS 3

Weitere Tipps zum Umgang mit Bildschirmmedien finden Sie hier → [www.bildschirmfrei-bis-3.de](http://www.bildschirmfrei-bis-3.de)



Kennen Sie schon unsere Elternbriefe?

### Liebe Eltern,

mit „Bildschirmfrei bis 3“ möchten wir Sie auf Gefahren im Zusammenhang mit Bildschirmmedien aufmerksam machen und Sie in den ersten 3 Lebensjahren Ihres Kindes begleiten.

Auf dieser Webseite finden Sie: [Hintergrundinformationen](#), [Elternbriefe](#), einen [Medienreifetest für Kinder und Eltern](#), und hilfreiche [Tipps & Tricks](#) für den medienfreien Alltag.

Lassen Sie sich überraschen! Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Weg zum Wohle Ihres Kindes!

Mit herzlichem Gruß

Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team“



## Projektwebsite

Eltern erhalten Antworten auf ihre Fragen zum Thema Digitalisierung und Kindheit:

[www.bildschirmfrei-bis-3.de](http://www.bildschirmfrei-bis-3.de)

- ✓ Rundbriefe mit Newsletter
- ✓ Warum Bildschirmfrei bis 3?
- ✓ Häufig gestellte Fragen
- ✓ Tipps & Tricks
- ✓ Aktuelle Forschungsergebnisse
- ✓ Kontaktmöglichkeiten

# Rundbriefe

Für Eltern und alle anderen Interessierten steht alle drei Monate ein neuer Rundbrief zum Download zur Verfügung.

<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>

Mit spannenden Themen durch die ersten drei Lebensjahre.

The image displays a collage of six newsletter covers, numbered 1 through 6, for the 'Bildschirmfrei bis 3' series. Each cover features a photograph of a child and a headline. The covers are arranged in a slightly overlapping, fan-like pattern.

- Cover 1:** Headline: „Das große Glück ist manchmal ganz klein.“. Subtitle: Elternbrief -> Nr. 1.
- Cover 2:** Headline: Lebensfreude der ... lässt das Herz aufblähen.“. Subtitle: Elternbrief -> Nr. 2.
- Cover 3:** Headline: Kind mit Freude lernt, ergibt es nicht.“. Subtitle: Elternbrief -> Nr. 3.
- Cover 4:** Headline: ... von Heute Wirklichkeit morgen.“. Subtitle: Elternbrief -> Nr. 4.
- Cover 5:** Headline: „Nicht alle Kinder lernen das gleiche zur gleichen Zeit auf die gleiche Weise“. Subtitle: Elternbrief -> Nr. 5.
- Cover 6:** Headline: ... Kinder dafür aber ... knie und ... ernäget“. Subtitle: Elternbrief -> Nr. 6.



## Studie

Eltern nehmen an der Befragung in der PraxisApp „Meine pädiatrische Praxis“ teil.



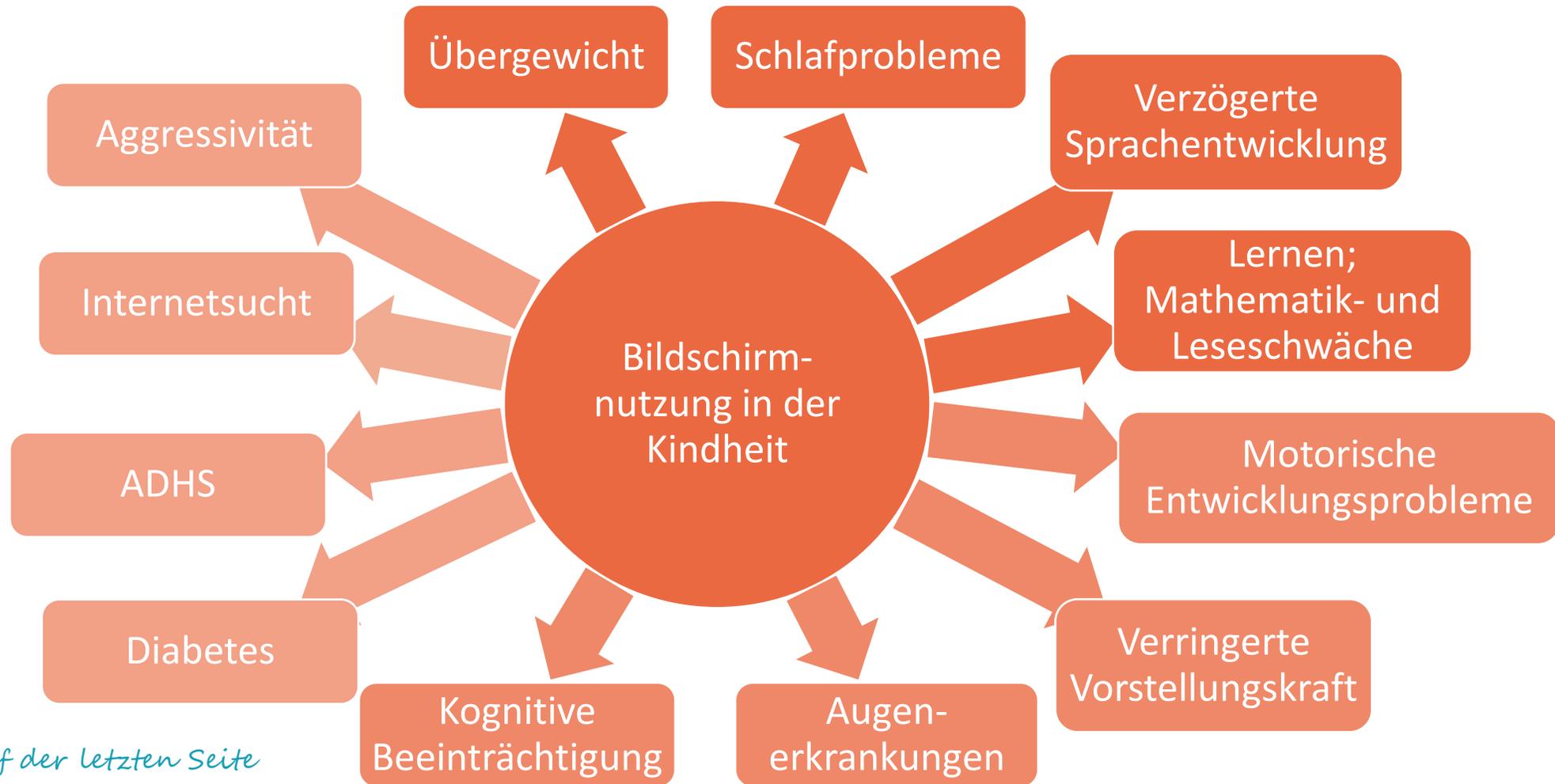
*Alle Eltern von Kindern aus 2022 und 23 können teilnehmen – egal ob mit oder ohne Signalaufkleber!*

Longitudinale Befragung zur U5, U6, U7 und U7a

- ✓ Soziodemographische Fragen
- ✓ Bildschirmzeiten von Eltern und Kind
- ✓ Entwicklungsdiagnostische Fragen

# Warum eigentlich „Bildschirmfrei bis 3“?

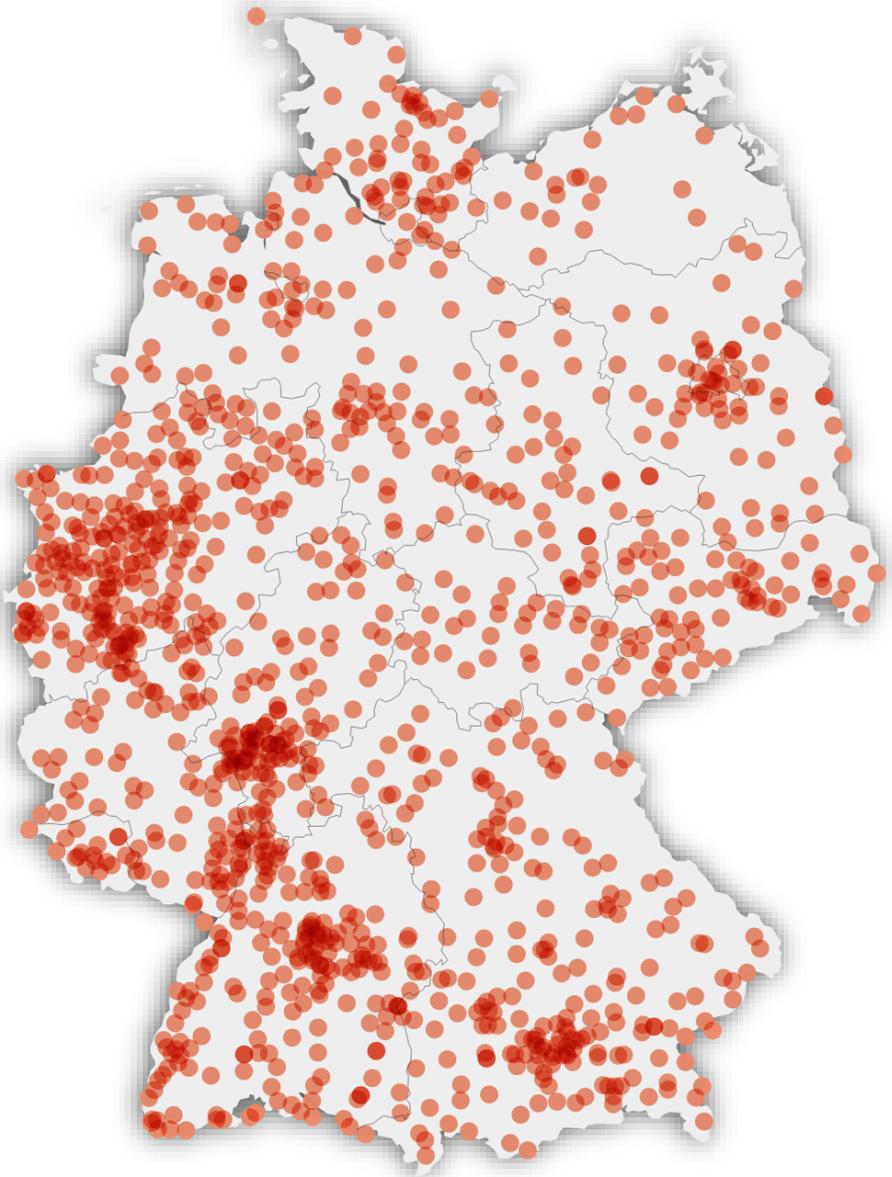
Studien haben gezeigt: Früher Bildschirmkonsum nimmt Einfluss auf die Entwicklung von Kindern ↘



Bildschirmfrei bis 3 – Der aktuelle Stand.

*Bildschirmfrei bis 3 erreicht eine enorme Nachfrage!*

- ✓ Mehr als 850 teilnehmende Kinder- und Jugendarztpraxen deutschlandweit
- ✓ 4.831 ausgefüllte Elternfragebögen zur U5
- ✓ 71 Teilnahmeanfragen von weiteren Praxen
- ✓ 82 Teilnahmeanfragen von Gesundheits-, Jugend- und Sozialämtern, Familienzentren, Kinder- und Jugend-Hilfe, Kitas und Personen aus Logopädie, Ergotherapie, Orthopädie, Elternberatung,, Augenheilkunde und viele weitere



# Bildschirmfrei bis 3



**Dr. med. Silke Schwarz und  
Prof. Dr. med. David Martin**

Universität Witten/Herdecke  
Fakultät für Gesundheit  
Gerhard-Kienle-Weg 4  
58313 Herdecke

David.Martin@uni-wh.de  
Silke.Schwarz@uni-wh.de



Melden Sie sich unter: [kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de](mailto:kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de)

# Wissenschaftliche Literatur zum Thema:

- Hutton et al. Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. *JAMA Pediatr.* 2020;174(1):e193869.
- Hutton, J. S., Dudley, J., Horowitz-Kraus, T., DeWitt, T. & Holland, S. K. Differences in functional brain network connectivity during stories presented in audio, illustrated, and animated format in preschool-age children. *Brain Imaging Behav.* <https://doi.org/10.1007/s11682-018-9985-y> [Titel anhand dieser DOI in Citavi-Projekt übernehmen] (2018).
- Hutton, J.S., Dudley, J., DeWitt, T. et al. Associations between digital media use and brain surface structural measures in preschool-aged children. *Sci Rep* 12, 19095 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20922-0>
- Li C, Cheng G, Sha T, Cheng W, Yan Y: The Relationships between Screen Use and Health Indicators among Infants, Toddlers, and Preschoolers: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17: E7324.
- M.P. Vanden Abeele et al. Are Parents Less Responsive to Young Children When They Are on Their Phones? A Systematic Naturalistic Observation Study. *CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING* Volume 00, Number 00, 2020
- miniKIM-Studie 2020 - Kleinkinder und Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 2-5jähriger in Deutschland. Medien Forschungsverbund Südwest. Published online 2020.
- Paulus, M. P. et al. Screen media activity and brain structure in youth: Evidence for diverse structural correlation networks from the ABCD study. *Neuroimage* 185, 140–153 (2019).
- Tronick, E., Als, H., Adamson, L., Wise, S., & Brazelton, T. B. (1978). The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 17(1), 1–13. [https://doi.org/10.1016/s0002-7138\(09\)62273-1](https://doi.org/10.1016/s0002-7138(09)62273-1)
- Yang G-Y, Huang L-H, Schmid KL, u. a.: Associations Between Screen Exposure in Early Life and Myopia amongst Chinese Preschoolers. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17: E1056.
- Zivan, M. et al. Screen-exposure and altered brain activation related to attention in preschool children: An EEG study. *Trends Neurosci. Educ.* 17, 100117 (2019).
- Peter C, Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.): *Gesundheit in der Schweiz - Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene: nationaler Gesundheitsbericht 2020*. 1. Auflage. Bern: Hogrefe 2020.
- Suggate, S. P. & Martzog, P. Screen-time influences children's mental imagery performance. *Dev. Sci.* e12978 (2020) doi:10.1111/desc.12978
- Walsh JJ, Barnes JD, Cameron JD, Goldfield GS, Chaput JP, Gunnell KE, Ledoux AA, Zemek RL, Tremblay MS. Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study. *Lancet Child Adolesc Health.* 2018 Nov;2(11):783-791.
- Danielsen, Y., Júlíusson, P., Nordhus, I., Kleiven, M., Meltzer, H., Olsson, S., & Pallesen, S. (2011). The relationship between life-style and cardio-metabolic risk indicators in children: the importance of screen time: Physical activity and cardio-metabolic risk indicators. *Acta Paediatrica*, 100(2), 253–259. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2010.02098.x>