

## Alternativen zum Medienkonsum

- Planen Sie am Morgen gemeinsam den Tagesablauf (Wie lange hast du heute Schule? Welche Termine oder Aktivitäten stehen am Nachmittag an?).
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das, was es am Tag schon erlebt hat.
- Planen Sie genügend Zeit ein, damit Ihr Kind sich alleine oder mit Ihnen gemeinsam beschäftigen kann (malen oder basteln, ein Spiel spielen, Bewegung an der frischen Luft bei einem Spaziergang, Besorgungen mit dem Fahrrad etc.). Lassen Sie auch Zeit für Verabredungen mit Freunden.
- Lassen Sie den Tag ruhig und ohne Medien ausklingen! Kuscheln Sie stattdessen mit Ihrem Kind, lesen Sie ihm etwas vor oder lassen es selbst noch etwas lesen. Nehmen Sie sich Zeit zum Zuhören (Was erzählt Ihr Kind Ihnen? Welche Dinge beschäftigen Ihr Kind?).
- Unternehmen Sie am Wochenende gemeinsam etwas, wofür vielleicht in der Woche keine Zeit bleibt, oder nutzen Sie einfach zuhause die freie Zeit gemeinsam mit Ihrem Kind (spielen, basteln, Sport, Garten...).

Denken Sie immer daran: Ziel ist nicht ein Medienverbot! Kinder „brauchen“ Medien, um bei ihren Freunden „mitreden“ zu können oder um informiert zu sein.

Ziel sind jedoch eine altersentsprechend begrenzte Mediennutzung sowie ausreichend nicht-mediale Beschäftigungen. Denn nur so kann sich das kindliche Gehirn optimal entwickeln.

## Weitere Informationen:

- Ausführliche Empfehlungen der Kinder und Jugendärzte: [www.kinderaerzte-im-netz.de/media-thek/empfehlungen-zum-bildschirmgebrauch](http://www.kinderaerzte-im-netz.de/media-thek/empfehlungen-zum-bildschirmgebrauch)
- Informationsangebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)
- EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“: [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)
- Initiativbüro „Gutes Aufwachsen mit Medien“: [www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de](http://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de)
- Caritas: [www.caritas.de/onlineberatung/sucht](http://www.caritas.de/onlineberatung/sucht)

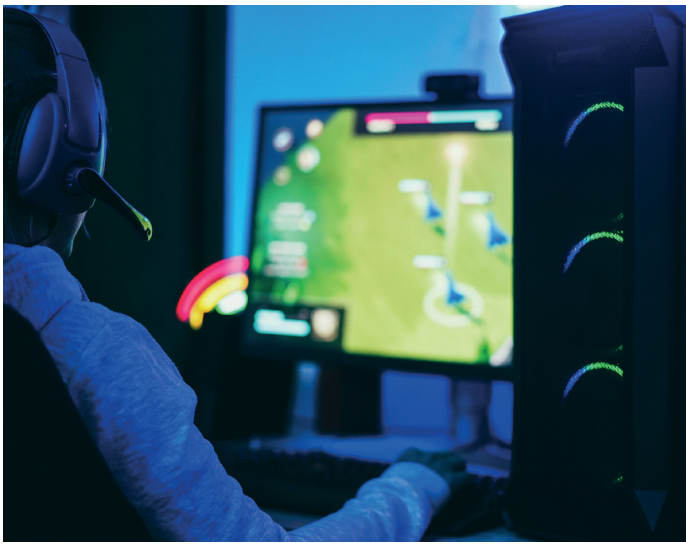
Herausgeber:  
Kreis Heinsberg  
Gesundheitsamt  
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst  
Valkenburger Straße 45  
52525 Heinsberg

Sie finden uns auch im Internet unter:  
[www.kreis-heinsberg.de](http://www.kreis-heinsberg.de)

# Kinder und Medien

## Elterninformation





### Achtsamer Umgang mit Bildschirmmedien:

- Machen Sie sich bewusst: Sie sind ein Vorbild für Ihr Kind und es ahmt Sie nach - auch in Ihrem Nutzungsverhalten mit Bildschirmmedien.
- Verwenden Sie selbst technische Geräte zielorientiert und nicht aus Langeweile.
- Vermeiden Sie die Nutzung technischer Geräte beim Essen.
- Einschlafrituale ohne Bildschirmmedien sind wichtig für einen gesunden Schlaf.

### Filmerfahrungen begleiten:

- Wählen Sie ruhige, altersgerechte und gewaltfreie Filme und Serien aus.
- Schauen Sie Filme und Serien gemeinsam und bewusst an.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das, was es angeschaut hat und helfen Sie ihm, die vielen Eindrücke zu verarbeiten.
- Beenden Sie den Film oder die Serie, wenn Ihr Kind Angst bekommt.
- Gönnen Sie Ihrem Kind auch Ruhezeiten: Lassen Sie den Fernseher nicht den ganzen Tag im Hintergrund laufen. Schalten Sie den Fernseher aus, wenn Ihr Kind spielt, malt, baut oder bastelt.



### Liebe Eltern,

Kinder wachsen heute ganz selbstverständlich mit Bildschirmmedien auf. Dazu gehören Fernseher und Computer, aber auch Smartphones, Tablets und Spielkonsolen.

Der Umgang mit Bildschirmmedien bietet zwar einige positive Effekte, es besteht jedoch die Gefahr, dass dadurch Beschäftigungen in der realen Welt vernachlässigt werden: Spielen mit realen Dingen, sprechen, lesen, Bewegung im Freien, Schlaf und Schule. Zudem führt eine ausgiebige Beschäftigung mit Bildschirmmedien nicht automatisch dazu, dass man auch im Umgang mit diesen Medien kompetent ist.

Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Tipps zu einem verantwortungsvollen Umgang Ihrer Kinder mit Bildschirmmedien geben - verbunden mit der Bitte, dass Sie Ihre Kinder altersgerecht in die Medienwelt hinein begleiten.

### Altersentsprechende Grenzen:

- Stellen Sie klare Regeln auf und legen Sie die Zeit für Bildschirmmedien schon vor Beginn der Nutzung fest. Richtwerte hierzu finden Sie, wenn Sie den QR-Code scannen:



- Für Vorschulkinder sollte die Mediennutzungszeit pro Tag nicht mehr als 30 Minuten betragen.
- Vermeiden Sie Bildschirmmedien bei Kindern unter drei Jahren.
- Halten Sie sich an die Altersangaben für Computerspiele, Filme und andere soziale Medien (FSK-Kennzeichnung).

### Tipps zur Internetnutzung für ältere Kinder:

- Die bereits genannten Regeln im Umgang mit Bildschirmmedien sollten auch für ältere Kinder beachtet werden.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Dinge, die im Umgang mit dem Internet wichtig sind: Datenschutz, Gewalt, Cybermobbing, Pornographie, Glücksspiel.
- Lassen Sie sich zeigen, was Ihr Kind sich im Internet anschaut und was es interessiert und sprechen Sie darüber.