

## Bildschirmzeit und Medienkonsum

### Warum ist das wichtig?

Digitale Medien sind für viele Kinder sehr attraktiv. Für Kinder unter 6 Jahren ist es jedoch wichtig, eine gesunde Balance zwischen digitalen Medien und realen, aktiven Erlebnissen zu finden.

### Empfehlungen:

- Altersgerechte Regeln in Bezug auf Bildschirmzeit, Medieninhalt und Medientyp
- Als Orientierungshilfe kann die vom französischen Psychologen Tisseron entwickelte 3-6-9-12-Faustregel herangezogen werden:
  - Kein Fernsehen unter 3 Jahren
  - keine eigene Spielkonsole vor 6
  - Internet nach 9
  - soziale Netzwerke nach 12
- 3–6 Jahre: Maximal 30–60 Minuten täglich, immer begleitet von Erwachsenen
- Statt Fernsehen: Vorlesen, Spielen und Bewegung

### Was können Eltern tun?

- Vorbild sein und Bildschirmzeit einschränken
- Medienzeit gemeinsam gestalten und altersgerechte Inhalte wählen
- Reden Sie mit Ihrem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien
- Lassen Sie sich Computerspiele, Online-Aktivitäten und Lieblingswebsites und -apps zeigen und fragen Sie nach den Motiven, diese zu nutzen
- Beachten Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Mediennutzung und sonstigen Freizeitaktivitäten, insbesondere genügend Bewegung ist für Kinder und Jugendliche wichtig
- Eltern haben eine Vorbildfunktion: Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten
- Setzen Sie digitale Medien nicht als Belohnung oder Bestrafung ein - dies verstärkt deren Bedeutung für das Kind zusätzlich

### In der Praxis:

Beratung bei Schlafstörungen, Verhaltensauffälligkeiten oder Medienkonsum-Problemen.

**Bei Fragen sind wir gerne für Sie da. Ihr Kinderarzthaus**