Würzburger Str. 1,
97941 TBB

09341-3100

info@kinderarzt-tbb.de

www.kinderarzt-tbb.de

Leitlinie zum Bildschirm- und Mediengebrauch in der Freizeit bei Kindern und Jugendlichen

Empfohlene Zeit vor dem Bildschirm nach Alter

Alter	Zeit vor dem Bildschirm
Unter 3 Jahren	0 Minuten – von jeglicher passiven und aktiven Nutzung von Bildschirmmedien fernhalten, höchstens 30 Minuten Hörmedien
3-6 Jahre	Max. 30 Minuten an einzelnen Tagen, nicht täglich, nur in Anwesenheit der Eltern, ausgesuchte Medieninhalte, höchstens 45 Minuten Hörmedien täglich
6-9 Jahre	30-45 Minuten an einzelnen Tagen, nicht täglich, kein freier Zugang zu Spielekonsolen, keine freie Internetnutzung, max. 60 Min. Hörmedien pro Tag
9-12 Jahre	Max. 45-60 Minuten täglich, qualitativ hochwertige Inhalte, Medien gemeinsam mit den Eltern nutzen
12-16 Jahre	Max. 1-2 Stunden täglich, nur beschränkter Internetzugang

Empfehlungen für Eltern und Familien

- Je weniger Bildschirmzeit, desto besser
- Kinder sollten zu körperlichen Freizeitaktivitäten animiert werden
- Medienzeit nicht als Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung einsetzen
- Keine Bildschirmmedien während des Essens, vor dem Schlafengehen und morgens vor der Schule oder dem Kindergarten
- Bildschirmmedien bei Nichtnutzung möglichst wegräumen
- Sich für die digitalen Aktivitäten der Kinder interessieren & kritisch begleiten
- Klare Regeln bezüglich Nutzungsdauer und Medieninhalten (am besten gemeinsam schriftlich festhalten)
- Bildschirmzeit verschieden alter Geschwister unterschiedlich gestalten
- Internet-Zugangssicherungen einsetzen
- Vorbildfunktion der eigenen aktiven & passiven Bildschirmnutzung bewusst machen
- Über die Gefahr einer problematischen Mediennutzung aufklären (Suchtentwicklung)
- Bildschirmnutzung regelmäßig gemeinsam reflektieren & ggf. anpassen
- Eigenes Handy frühstens ab 9 Jahren, besser erst mit 12 Jahren

Ergänzende Internetseiten:

Bildschirmfrei bis 3

Ins Netz gehen

Kindergesundheit-Info