

EMPFEHLUNGEN FÜR BILDSCHIRMZEIT



In den ersten Lebensjahren lernen Kinder am besten durch direkte Interaktion und Bewegung. Studien zeigen, dass Bildschirmzeit die Sprachentwicklung und soziale Fähigkeiten beeinträchtigt. Deshalb gilt: Bis zum dritten Lebensjahr sollten Babys

und Kleinkinder bildschirmfrei aufwachsen – mit viel persönlicher Zuwendung, Spielen und realen Erlebnissen. Eltern und Geschwister sind Vorbilder und sollten bewusst mit Medien umgehen, um eine gesunde Entwicklung zu fördern.

0-3
Jahre

BILDSCHIRMFREI

Babys und Kleinkinder bis 3 Jahre sollten keine Zeit vor Bildschirmmedien verbringen. (z.B. Smartphone, Tablet, Spielkonsole, Fernseher).

KEIN SPIELZEUG

Bildschirmmedien sind keine geeigneten Spielzeuge für Kleinkinder.

EIGENE MEDIENNUTZUNG

Wähle für deine eigene Mediennutzung Momente, in denen das Kind nicht dabei ist.

VORBILD SEIN

Je weniger die Kleinen zuschauen, wie andere Medien nutzen, desto besser. (z.B. der große Bruder am Handy, die Schwester vorm Fernseher).

AUDITIVE REIZE

Auditive Reize durch Musik oder Geschichten ohne Bildschirm sind vorzuziehen.

NICHT ABLENKEN LASSEN

Lass dich nicht durch ein Handy ablenken, wenn du mit deinem Kind interagierst.

SPIEL & SPASS

Fördere persönliche Interaktion und kreatives Spielen in der realen Welt, um die Entwicklung deines Kindes optimal zu unterstützen.

ENTWICKLUNG FÖRDERN

Kinder sollten sich in einer Umgebung bewegen können, die ihre motorische und soziale Entwicklung fördert.



10 TIPPS FÜR KINDER & JUGENDLICHE



Digitale Medien sind allgegenwärtig, doch ein gesunder Umgang ist entscheidend. Diese 10 Tipps helfen Kindern und Jugendlichen, Medien sinnvoll

zu nutzen – mit klaren Regeln, Begleitung und bewusst gesetzten Grenzen für eine ausgewogene Balance zwischen digitaler Welt und realem Leben.

Allgemeine Tipps



INTERESSE UND BEGLEITUNG

Sprecht mit euren Kindern über das, was sie am Bildschirm erleben.

GEMEINSAME AKTIVITÄTEN

Unternehmt gemeinsame Aktivitäten ohne digitale Geräte.

INTERNETZUGANG SICHERN

Kinder unter 9 Jahren sollten das Internet nicht nutzen, bis 16 Jahre nur unter Aufsicht.

MEDIENFREIE ZEITRÄUME

Schafft Zeiten ohne Mediennutzung für alle Familienmitglieder.

GESUNDER SCHLAF

Keine Bildschirmgeräte im Kinderzimmer, mindestens eine Stunde vor dem Schlafen keine Mediennutzung.

VORBILD SEIN

Eltern und Geschwister sollten verantwortungsvoll mit Medien umgehen.

KEINE BELOHNUNG, BESTRAFUNG, BERUHIGUNG

Bildschirmmedien sollten für diese Zwecke nicht eingesetzt werden.

SOZIALE MEDIEN

Plattformen wie Instagram, TikTok oder WhatsApp sind erst ab 12 Jahren erlaubt.

SUCHTGEFAHR ERKENNEN

Seid aufmerksam und sucht bei Bedarf professionelle Hilfe.

NICHT BEIM ESSEN

Keine digitalen Geräte während der Mahlzeiten.

SCHULE IN PRÄSENZ

Wo möglich, den präsenten Schulunterricht bevorzugen.



INFOBLATT

Tipps und Empfehlungen für Eltern