



# EMPFEHLUNGEN FÜR BILDSCHIRMZEIT



Mit zunehmendem Alter gewinnen digitale Medien an Bedeutung – sowohl für soziale Kontakte als auch für Unterhaltung und Lernen. Doch auch für Jugendliche gelten sinnvolle Grenzen. Eine begleitete, reflektierte Nutzung hilft, Risiken wie

Sucht oder übermäßigen Konsum zu vermeiden. Regelmäßige Gespräche und klare Vereinbarungen fördern eine gesunde Balance und Eigenverantwortung.

16-18  
Jahre

## NUTZUNGSDAUER

Höchstens 2 Stunden  
freizeitliche Nutzung.

## REFLEKTIEREN

Regelmäßige Reflexion  
über den Medienkonsum  
bleibt wichtig.

## BEGLEITUNG

Jugendliche brauchen  
oft weiterhin Begleitung,  
um einen gesunden  
Umgang mit digitalen  
Medien zu erlernen.

## NETZWERK AUFBAUEN

Bauen Sie ein Netz-  
werk von Vertrauens-  
personen auf, die als  
Anlaufstelle bei Schwierig-  
keiten dienen können.

## SUCHTGEFAHR

Digitale Medien können  
die Gesundheit be-  
einträchtigen und zu  
Suchtentwicklung führen.



# 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