



EMPFEHLUNGEN FÜR BILDSCHIRMZEIT



Kinder zwischen 3 und 6 Jahren entdecken die Welt am besten aktiv und spielerisch. Bildschirmzeit sollte daher begrenzt und bewusst gestaltet

werden. Empfehlenswert sind max. 30 Minuten an einzelnen Tagen, begleitet von einem Erwachsenen.

3-6
Jahre

REGELN FESTLEGEN

Kinder brauchen Regeln und Begleitung durch die Eltern. So lernen kleine Kinder Regeln, die in den kommenden Jahren viel Stress und Streit vermeiden helfen.

BILDSCHIRMZEIT

Begrenze die Bildschirmzeit auf max. 30 Minuten und führe bildschirmfreie Tage ein.

ERLEBEN STATT BILDSCHIRM

Kinder profitieren am meisten von Bewegung und Erfahrungen in der realen Welt.

IN BEGLEITUNG

Bildschirmzeit sollte stets gemeinsam mit einem Erwachsenen erfolgen. Nur körperlich anwesend sein ist zu wenig.

TIMER SETZEN

Verwende eine Sanduhr oder Stoppuhr, um Kindern die Zeit zu verdeutlichen.

KEIN EIGENES GERÄT

Keine eigenständige Nutzung von Smartphones, Tablets oder Spielkonsolen.

REGULIERUNG

Bildschirmfreie Tage einplanen, um Gewohnungen zu vermeiden.

FEATURES NUTZEN

Zeitschaltfunktionen auf Geräten können ebenfalls hilfreich sein.



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