



EMPFEHLUNGEN FÜR BILDSCHIRMZEIT



Mit zunehmendem Alter wird die Mediennutzung für Kinder attraktiver – umso wichtiger sind klare Regeln. Kinder zwischen 6 und 12 Jahren sollten Bildschirmmedien bewusst und begrenzt nutzen.

Begleitete, altersgerechte Inhalte und eine klare Trennung zwischen Lernen und Freizeit helfen, eine gesunde Balance zu bewahren.

NUTZUNG BEGRENZEN

Begrenze die außerschulische Nutzung auf 30–45 Minuten pro Tag.

IN BEGLEITUNG

Bildschirmzeit außerhalb der Hausaufgaben sollte in Begleitung eines Erwachsenen stattfinden.

KLARE TRENNUNG

Achte auf eine klare Trennung zwischen Freizeitnutzung und schulischen Aufgaben.

VERMEIDE GEWOHNHEITEN

Halte die Nutzung auf einzelne Tage beschränkt, um Gewohnheiten zu vermeiden.

6–9

Jahre



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

