

# 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.

**6-9**  
Jahre

## 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.



# 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