



Empfehlungen zur Mediennutzung

Medien sind in vielerlei Form heute selbstverständlich in unseren Alltag integriert, als Fernsehen im Wohnzimmer, als PC im Büro, als Spielkonsole im Kinderzimmer oder als Smartphone in jeder Tasche. Gerade weil diese Medien heute überall und jederzeit verfügbar sind, ist es wichtig Kindern und Jugendlichen einen gesunden und förderlichen Umgang mit Medien beizubringen und vorzuleben.

Medien spielen auch eine wichtige Rolle in der Welt der sozialen Kommunikation und damit in der Teilhabe. Gerade deshalb ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass ungehemmte Mediennutzung die kindliche Entwicklung negativ beeinflussen kann.

Die Mediennutzung der Eltern wird von ihren Kindern genau beobachtet, diese Vorbildfunktion sollte nicht unterschätzt werden. Schnell ist das Smartphone zur Hand: beim Schieben des Kinderwagens, beim Sonnenbad am Strand im Familienurlaub oder täglich als Wecker neben dem Bett.

Die Nutzung digitaler Medien kann unter anderem folgende Probleme verstärken und mitbedingen:

- Übergewicht,
- Schlafstörungen,
- Entwicklungsstörungen im Bereich Motorik und Sprache,
- körperliche Unruhe,
- Konzentrationsschwäche.

Für die Mediennutzungsdauer gibt es entsprechend dem Alter von Kindern folgende Regeln, die als Orientierung dienen können:

- Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren: keine Bildschirmmedien nutzen.
- Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren: höchstens 30 Minuten täglich.
- Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren: höchstens 45 bis 60 Minuten täglich.

Folgende Empfehlungen können helfen, die Mediennutzung im Familienalltag zu strukturieren:

- während des Essens kein Medienkonsum,
- keine Bildschirmmedien im Schlafzimmer während der Schlafzeiten,
- abends eine Stunde vor dem Schlaf keine Medien,
- morgens vor der Schule keine Medien,
- Bildschirmzeit nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung einsetzen,
- klare Regeln: altersabhängige Nutzungszeiten vereinbaren und umsetzen,
- einheitliche Regeln: auch für andere Bezugspersonen gelten diese Regeln,
- Ausnahmen definieren: z. B. Internetrecherche für Hausaufgaben,
- Interesse für die Medienaktivitäten des Kindes zeigen: „Was machst du da eigentlich?“,
- Vorleben und Anleiten zu vielfältiger Kommunikation: Konversation auch ohne Medien,
- Bei Nicht-Benutzung Bildschirmmedien an einen nicht sichtbaren Ort räumen,
- Sicherheit: Altersgerechte Jugendschutzsicherungen einrichten,



- Beachtung von FSK- und USK-Empfehlungen.

Weitere Informationen finden Sie hier:

- <https://www.ins-netz-gehen.info>
- <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>
- <https://www.bzga.de/aktuelles/2019-12-03-digitale-medien-mit-augenmass-nutzen/>

Bei Fragen oder Beratungsbedarf stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Impressum:

Kreis Paderborn
Gesundheitsamt
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst
Aldegrevestraße 10 – 14
33102 Paderborn
Tel.: 05251 308 - 5363
E-Mail: kjgd@kreis-paderborn.de
www.kreis-paderborn.de
X @KreisPaderborn
Instagram [kreis_paderborn](https://www.instagram.com/kreis_paderborn)

Satz und Gestaltung:

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kreis Paderborn

Stand: September 2024



**Kreis
Paderborn**

...nah bei den Menschen!