



# Medien und Digitales

## Elterninfo

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Übergewicht  
vorbeugen

Zeit für  
**DIGITALES**



# Medien und Digitales

## im Alltag

.....



**Ohne elektronische Medien geht heutzutage nichts mehr.** Eltern stehen vor der großen Herausforderung, die Chancen der neuen Techniken zu nutzen, aber ihr Kind auch vor möglichen Gefahren zu schützen.

.....

**Faustregel: Sich täglich mehr bewegen, als regungslos vor Bildschirmen zu sitzen**

Kinder wachsen heute wie selbstverständlich mit Medien und virtuellen Lebenswelten auf. Sie lernen und begreifen die Welt aber vor allem durch Anfassen, Riechen und Schmecken, durch Bewegung und Spiel. Kinder brauchen zudem andere Kinder, außerdem viel Zeit zum Reden und Kuscheln. Damit dies alles nicht zu kurz kommt, ist es wichtig, dass Eltern den Umgang mit elektronischen Medien begrenzen.



## ELEKTRONISCHE MEDIEN BIETEN VIELE MÖGLICHKEITEN UND CHANCEN

- Medien sind eine wichtige Informationsquelle.
- Medien ermöglichen neue Formen des Lernens.
- Medien bieten Spiel, Spaß und Unterhaltung.
- Medien dienen zum Austausch mit anderen.



## ELEKTRONISCHE MEDIEN BERGEN RISIKEN

- Medien ausgiebig zu nutzen, bedeutet langes Sitzen und wenig Bewegung.
- Medien verleiten zum Nebenbei-Essen und Snacken.
- Medien können problematische Inhalte zeigen.
- Medien können zum Ersatz für Freunde und Freundinnen werden.
- Medien können süchtig machen.

### Empfehlenswerte Medienzeiten:



**4–5 Jahre:**  
maximal 0,5 Stunden  
pro Tag



**6–8 Jahre:**  
maximal 0,75 Stunden  
pro Tag



**9–11 Jahre:**  
maximal 1 Stunde  
pro Tag



**ab 12 Jahre:**  
maximal 2 Stunden  
pro Tag

Dazu zählen Fernseher, Streaming, Video, DVD, Blu-ray, Computer, Spielekonsole, Tablet, Handy und Smartphone. Zu berücksichtigen sind nicht nur die Zeiten zu Hause, sondern auch unterwegs oder bei Freunden. Die Medien-nutzung für die Schule zählt nicht mit dazu.



## WELCHE MEDIEN IN WELCHEM ALTER?

Hierfür gibt es keine starren Vorgaben.  
Eine gute Orientierung bietet die  
„3-6-9-12-Regel“:

- Bildschirmmedien nicht unter 3 Jahren
- keine eigene Spielekonsole vor 6 Jahren
- kein Handy oder Smartphone vor 9 Jahren
- keine unbeaufsichtigte Computer-/ Internetnutzung vor 12 Jahren

# Regeln und Rituale helfen beim Umgang mit Medien – ohne Streit

**Den richtigen Umgang mit Medien einzuüben, ist wichtig. Kinder und Jugendliche lernen dies am besten durch klare Vereinbarungen mit ihren Eltern. Entscheidend ist, dass diese gemeinsamen Verabredungen von allen verstanden und im Alltag eingehalten werden.**



## MEDIENZEITEN UND MEDIENGEBRAUCH

- Fest vereinbarte Medienzeiten geben dem Tag Struktur und verhindern, dass es jeden Tag Diskussionen gibt.
- Mit einem älteren Kind können Sie Gesamtstunden für eine ganze Woche vereinbaren. Möglich sind auch „Gutscheine“ für die Medien-nutzung, die Ihr Kind frei einlösen kann.
- Es gibt jeden Tag Zeiten, in denen alle Familienmitglieder Handys oder Smartphones stumm schalten und weglegen.
- Lassen Sie Ihr Kind immer nur eine Sendung anschauen. Danach wird das Gerät ausgemacht.
- Teilen Sie lange Filme in alters- und entwicklungsgerechte Portionen auf.
- Morgens vor der Schule, während der Mahlzeiten und eine Stunde vor dem Schlafengehen bleiben Fernseher und Computer aus.
- Versuchen Sie, einen fernsehfreien Tag in der Woche und hin und wieder ein fernsehfreies Wochenende einzulegen.
- Vermeiden Sie eine Dauerberieselung mit Hörspielen oder Hörbüchern. Eine Stunde pro Tag ist für Grundschulkinder genug.



### SCHAFFEN SIE GUTE BEDINGUNGEN

- Eltern sind Vorbilder: Überprüfen Sie einmal kritisch, wie Sie selbst mit Medien umgehen.
- Stellen Sie Fernseher, Spielkonsole oder Computer nicht ins Kinderzimmer. Denn dort erhöht sich meist die Zeit, die damit verbracht wird.
- Richten Sie Ihre Wohnung so ein, dass Ihr Kind sich auch drinnen ausreichend bewegen kann.
- Vor dem Fernseher oder am Computer werden keine kalorienreichen Snacks geknabbert. Der Durst wird mit Wasser gelöscht.
- Kinder verzichten meist viel leichter auf Fernsehen und Computer, wenn es interessante Gegenangebote gibt, wie zum Beispiel einen Schwimmbadbesuch, einen Fahrradausflug, gemeinsames Kochen oder Werkeln und vieles mehr.



## BEGLEITEN SIE IHR KIND BEIM MEDIENKONSUM

- Interessieren Sie sich für die Lieblingssendungen oder Lieblingsspiele Ihres Kindes und geben Sie ihm Gelegenheit, darüber zu sprechen oder Fragen zu stellen. Schauen Sie zu und spielen Sie mit.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es Medien kreativ nutzen kann, zum Beispiel, wie man digitale Fotos auf dem Computer bearbeitet.
- Suchen Sie gemeinsam nach altersgerechten Sendungen, Filmen, Computerspielen und Internetangeboten.
- Wenn Ihr Kind schon ein Smartphone hat, entscheiden Sie gemeinsam, welche Apps darauf installiert werden. Es gibt gute Apps, die Kinder zu Bewegung anregen oder Wissen zur Ernährung vermitteln.



## NEHMEN SIE GEFAHREN ERNST

- Sorgen Sie für Sicherheitseinstellungen und Filter zum Schutz vor nicht kindgerechten Angeboten und der Privatsphäre. Informationen dazu finden Sie auf den am Ende angegebenen Webseiten.
- Klären Sie, an wen Handynummer und persönliche Daten weitergegeben oder auch Fotos verschickt werden und an wen nicht.
- Machen Sie Ihr Kind auf die Absicht der Werbung aufmerksam. Verdeutlichen Sie, dass nicht alles so gut, schön und sinnvoll ist, wie es dargestellt wird.

### MEDIENVERTRAG

Ein Medienvertrag ist eine gute Möglichkeit Absprachen festzuhalten – vor allem für Kinder.

Ein Beispiel finden Sie auf Seite 7 dieses Faltblatts.

Lassen Sie Ausnahmen zu, zum Beispiel für ein besonderes Sportereignis oder das Entdecken eines neuen Computerspiels.

# Unser Medienvertrag

zwischen

.....  
Name des Kindes

und

.....  
Name des Erwachsenen

- ☐ Wir vereinbaren eine Medienzeit von ..... Minuten pro Tag/pro Woche.
- ☐ Ich schaue nur Sendungen, die passend für mein Alter sind.  
(mehr unter [www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)).
- ☐ Wir wählen gemeinsam altersgerechte Computerspiele und Apps aus.
- ☐ Neue Computerspiele oder Apps erkunden wir gemeinsam.
- ☐ Meine Eltern kontrollieren mich nicht heimlich und spionieren nicht auf meinem Handy herum.
- ☐ Beim Essen, vor der Schule, eine Stunde vor dem Schlafengehen schalten wir alle Geräte aus.
- ☐ Vor dem Fernseher oder Computer essen wir nicht.
- ☐ Wenn ich im Fernsehen oder im Internet etwas sehe, das mir Angst macht, sage ich es meinen Eltern.
- ☐ Meine Eltern zeigen mir, woran man Werbung im Internet erkennt.  
Ich klicke sie nicht an.
- ☐ Wenn sich jemand über das Internet mit mir treffen möchte,  
den ich nicht kenne, sage ich es meinen Eltern.
- ☐ Ich gebe meine Handynummer und unsere Adresse nicht an Fremde weiter.
- ☐ .....
- ☐ .....

.....  
Unterschrift Kind

.....  
Unterschrift Erwachsener

# Wochenmedienzeit

Welche Lieblingssendungen oder gemeinsamen Computerspiele mit Freunden stehen in der kommenden Woche an? Es ist hilfreich, die Wochenmedienzeit bereits im Vorfeld im Blick zu behalten. In den Wochenübersichten können für jeden Tag die tatsächlich genutzten Medienzeiten eingetragen werden.

| Wochenmedienzeit      |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Montag                | .....           |
| Dienstag              | .....           |
| Mittwoch              | .....           |
| Donnerstag            | .....           |
| Freitag               | .....           |
| Samstag               | .....           |
| Sonntag               | .....           |
| Gesamt                | .....           |
| <input type="radio"/> | Vertrag erfüllt |

| Wochenmedienzeit      |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Montag                | .....           |
| Dienstag              | .....           |
| Mittwoch              | .....           |
| Donnerstag            | .....           |
| Freitag               | .....           |
| Samstag               | .....           |
| Sonntag               | .....           |
| Gesamt                | .....           |
| <input type="radio"/> | Vertrag erfüllt |

| Wochenmedienzeit      |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Montag                | .....           |
| Dienstag              | .....           |
| Mittwoch              | .....           |
| Donnerstag            | .....           |
| Freitag               | .....           |
| Samstag               | .....           |
| Sonntag               | .....           |
| Gesamt                | .....           |
| <input type="radio"/> | Vertrag erfüllt |

| Wochenmedienzeit      |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Montag                | .....           |
| Dienstag              | .....           |
| Mittwoch              | .....           |
| Donnerstag            | .....           |
| Freitag               | .....           |
| Samstag               | .....           |
| Sonntag               | .....           |
| Gesamt                | .....           |
| <input type="radio"/> | Vertrag erfüllt |

| Wochenmedienzeit      |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Montag                | .....           |
| Dienstag              | .....           |
| Mittwoch              | .....           |
| Donnerstag            | .....           |
| Freitag               | .....           |
| Samstag               | .....           |
| Sonntag               | .....           |
| Gesamt                | .....           |
| <input type="radio"/> | Vertrag erfüllt |

| Wochenmedienzeit      |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Montag                | .....           |
| Dienstag              | .....           |
| Mittwoch              | .....           |
| Donnerstag            | .....           |
| Freitag               | .....           |
| Samstag               | .....           |
| Sonntag               | .....           |
| Gesamt                | .....           |
| <input type="radio"/> | Vertrag erfüllt |



# Unterstützung und Hilfe

- Ist Ihr Kind kaum noch vom Bildschirm wegzubekommen?
- Ist Ihr Kind sehr aufgeregt, verängstigt oder aggressiv, wenn es einen Film angesehen hat?
- Gibt es Erlebnisse oder Kontakte im Internet, die es beunruhigen oder gefährden?
- Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind mit Fernsehen, Computer oder Spielekonsole Problemen aus dem Weg geht?
- Dienen elektronische Medien als Ersatz für Freundschaften?

Die Ursachen für exzessive Mediennutzung können sehr vielfältig sein. Wenn Sie sich Sorgen machen, dann lassen Sie sich helfen. Erziehungs- und Familienberatungsstellen bieten kostenlos Hilfe an. Nehmen Sie auch Kontakt mit der Klassenlehrerin oder dem Klassenlehrer auf.

## SO FINDEN SIE UNTERSTÜTZUNG

0800 111 0 550

Nummer gegen Kummer – das Elterntelefon  
Montag, Mittwoch, Freitag: 9 bis 17 Uhr,  
Dienstag, Donnerstag: 9 bis 19 Uhr

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

[www.bke.de](http://www.bke.de)

Verzeichnis von Erziehungs- und Familienberatungsstellen

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

### Allgemeine Informationen

[www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

### Spezielle Informationen zu Medien und Medienerziehung

- BZgA-Broschüre „Gut hinsehen und zuhören! Tipps für Eltern zum Thema Mediennutzung in der Familie“ – Bestellung unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- [www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de](http://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de)
- [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)
- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)
- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- [www.kika.de](http://www.kika.de)
- [www.elternguide.online](http://www.elternguide.online)
- [www.eltern.fragfinn.de](http://www.eltern.fragfinn.de)
- [www.dkhw.de](http://www.dkhw.de)
- [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)



## Impressum

### HERAUSGEBERIN:

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA), Köln

### VERANTWORTLICH:

Christiane Liebold  
Lydia Lamers

### TEXT:

Katharina Feyll

### GESTALTUNG:

Helder Brand Design  
[www.helder.design](http://www.helder.design)  
Berlin

### DRUCK:

Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde klimaneutral  
gedruckt.

### AUFLAGE:

5.30.06.24

### BILDNACHWEIS:

Cover, RapidEye/E+ via Getty Images  
Seite 2, Tom Werner/DigitalVision via Getty  
Images  
Seite 5, Geber86/E+ via Getty Images

Die Inhalte des Faltblatts sind urheberrecht-  
lich geschützt. Alle Rechte bleiben vorbe-  
halten.

## Bestellung

Diese Broschüre kann kostenlos im  
Internet unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de), per E-Mail  
unter [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de) oder per Post bei  
der BZgA, 50819 Köln bestellt werden.  
Artikelnummer: 11041410

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch  
die Empfängerin/den Empfänger oder  
Dritte bestimmt.

