

MEDIENKONSUM

Auf das Was? und Wie? kommt es an!

Medien sind fester Bestandteil unseres Alltags. Sei es das Handy, der Fernseher, der Laptop oder das Tablet, die jederzeit griffbereit sind. Kinder der heutigen Zeit, die **Generation der Digital Natives**, sind von klein auf täglich mit digitalen Medien in Berührung. Für viele Eltern stellen die richtige Mediennutzung und die tägliche Nutzungsdauer ihrer Kinder eine große Herausforderung dar. Anlässlich dessen, möchten wir Sie über einen kindgerechten Umgang mit Medien informieren und Ihnen hilfreiche Tipps für einen bewussten Medienkonsum geben.

5 Min. Lesezeit | #digitale Müdigkeit #Mediennutzung #Medienumgang #Medienkompetenz #Medienkonsum



Liebe Eltern,

laut einer Studie der Mediaplus Gruppe gilt der Fernseher als das Lieblingsmedium von Kindern. **61% der 3-13-jährigen schauen täglich fern** und 35% der 3-13-jährigen nutzen täglich ihr Smartphone. Dies liegt besonders an dem großen digitalen Medienangebot und dem **Zuwachs von Streamingdiensten** sowie Geräten mit Internetzugriff. Der tägliche Medienkonsum kann jedoch **negative Auswirkungen** sowohl auf die körperliche als auch die **psychische Gesundheit** der Kinder haben. Mögliche Folgen sind Bewegungsmangel, Konzentrationsbeschwerden, Schlafprobleme, kognitive Beeinträchtigungen, ein vermindertes Selbstwertgefühl oder eine eingeschränkte soziale Kompetenz.

Auch kann die **Eltern-Kind-Beziehung** durch eine ständige Mediennutzung der Eltern in Gegenwart ihrer Kinder beeinträchtigt werden, da weniger aktiv miteinander interagiert wird. Daher sollten Eltern auch in diesem Punkt eine Vorbildfunktion für die Kinder einnehmen.

Doch die Mediennutzung bringt auch **Vorteile** mit sich: Durch kindgerechte mediale Angebote können Denk- und Lernprozesse sowie die Neugier angeregt werden. Die passende Auswahl und Dauer sind hier entscheidend. Eine gute Orientierung bieten **RICHTWERTE** für die altersabhängigen Mediennutzungszeiten. So sollten bei Kindern zwischen 3- 6 Jahren bis zu einer halben Stunde und bei 6-10-jährigen bis zu einer Stunde Bildschirmzeit am Tag nicht überschritten werden.

Die nachfolgenden Tipps unterstützen Sie dabei, den altersgerechten und gesundheitsbewussten Umgang Ihres Kindes mit Medien zu fördern.



ALLGEMEINE TIPPS

Vereinbaren Sie **feste Regeln** wie z.B. eine begrenzte Mediennutzungsdauer und eine "medienfreie" Zeit mit Ihren Kindern.

*

Vermeiden Sie die **dauerhafte Berieselung** durch ein Radio und lassen Sie den Fernseher während dem Essen ausgeschaltet.

*

Lassen Sie Ihr Kind abends mindestens eine **Stunde vor dem Schlafengehen** keine digitalen Medien nutzen.

*

Lassen Sie Ihr Kind nur **altersgerechte Angebote** nutzen. [HIER](#) finden Sie eine Datenbank für geprüfte Kindermedien.

*

Schaffen Sie für Ihr Kind **vielseitige Freizeitaktivitäten** und einen Ausgleich zum Medienkonsum.



KONKRETER TIPP

Ein Medienplan verschafft Ihnen einen guten Überblick zu Ihrem Medienkonsum.

In einem häufig von Medien geprägten Alltag ist es wichtig, ein **"gesundes" Maß an Medienkonsum** für die ganze Familie zu finden. Das Hinterfragen des Konsums mit Hilfe eines Medienplans fördert die Selbstverantwortung sowie die bewusste Wahrnehmung für die eigene Mediennutzung. Probieren Sie es aus!

So geht's:

- Erstellen Sie für jedes Familienmitglied einen eigenen Medienplan. Die Vorlage finden Sie [HIER](#).
- Bei jeder Nutzung eines digitalen Mediums (z.B. Fernseher, Handy oder Tablet) oder Durchführung einer anderen Aktivität (z.B. lesen, essen oder schlafen) tragen Sie diese an dem entsprechenden Tag und Uhrzeit in dem Medienplan ein.
- Schreiben Sie bei der Nutzung eines digitalen Mediums dazu, wie lange Sie das Medium tatsächlich genutzt haben. So können Sie am Ende des Tages Ihre gesamte Bildschirmzeit erfassen.
- Vergleichen Sie die Medienpläne am Ende der Woche und stellen Sie sich gemeinsam mit Ihrer Familie folgende Fragen: *Wie viel reale Zeit verbringe ich online? Wie viel Zeit geht dabei verloren, die ich z.B. mit meiner Familie im direkten Kontakt oder für andere Freizeitaktivitäten nutzen könnte?*



Bauen Sie alternative Aktivitäten z.B. Bastelnachmittage, kleine Spiele oder einen Spaziergang an der frischen Luft in Ihren Alltag ein. Das schafft einen Ausgleich, Sinneserfahrungen und echte Erlebnisse in der realen Welt.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern.

Vor allem Erwachsene verbringen viel Zeit damit, auf digitale Bildschirme zu schauen. Davon werden unsere Augen und Sinne sehr schnell müde und überanstrengt.

Wenn Sie das nächste Mal das Gefühl haben, dass Sie von Ihrer Zeit vor dem Bildschirm erschöpft sind, nehmen Sie sich doch eine kleine Auszeit und lassen Ihren Blick in die Ferne schweifen. Damit fördern Sie Ihre Erholung, kräftigen Ihre Augenmuskulatur und schützen Ihre Augen vor dem Austrocknen.

Eine Anleitung hierfür finden Sie [HIER](#).



Weitere Gesundheitstipps für die ganze Familie haben wir für Sie auf unserer Webseite:



WEITERE INFORMATIONEN

Einen interessanten Artikel mit Tipps zum Umgang mit Medien finden Sie [HIER](#).

*

Weitere Informationen zum Thema "Mobbing im Netz" der SBK Siemens-Betriebskrankenkasse finden Sie [HIER](#).

*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf **Social Media**.



Beste Grüße,
das TigerKids-Team!



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich [hier](#) abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
tigerkids@kindergesundheit.de

Bilder: shutterstock