



Checkliste

Medienzeiten bei Kleinkindern und Vorschulkindern.

Checkliste: Medienzeit bei Kleinkindern

- ✓ Kleinkinder benötigen keine Bildschirmmedien für ihre Entwicklung, sie erkunden lieber mit den eigenen Sinnen die Welt.
- ✓ Verwenden Sie selber keine Bildschirme beim Füttern, Stillen, Essen oder Einschlafen Ihrer Kinder.
- ✓ In Ausnahmefällen: Die Länge von Clips/Videos sollte ein bis max. fünf Minuten betragen.
- ✓ zu viel Zeit vor dem Bildschirm beeinträchtigt die Entwicklung Ihres Kindes. Die negativen Folgen können Sprachverzögerung, Aufmerksamkeitsstörungen und ein gestörtes Schlafverhalten sein.

Checkliste: Medienzeit bei Vorschulkindern

Folgende Punkte sollten Sie bei der Bildschirmnutzung mit Ihren Kindern im Vorschulalter beachten:

- ✓ keine Bildschirmnutzung ohne vorheriges Fragen
- ✓ keine Bildschirme alleine im Raum nutzen
- ✓ Fragen Sie nach jeder Bildschirmzeit Ihres Kindes nach „besonderes Vorkommnissen“
- ✓ feste Zeiten für Mediennutzung vereinbaren
- ✓ Medienrituale vereinbaren, z.B. Vorlesen, zusammen TV gucken
- ✓ Verhaltensregeln / Notfallpläne bei Gefahren und in unangenehmen Situationen besprechen
- ✓ schlechtes Bauchgefühl beachten und darüber sofort Mutter oder Vater berichten
- ✓ Das Kind kann sich nach dem Medienkonsum bei einem schlechten Bauchgefühl immer an seine Eltern wenden.
- ✓ sich über die Medienerfahrungen von Freunden der Kinder erkundigen

- ✓ Up- und Downloads von Inhalten dürfen nur mit dem Einverständnis der Eltern erfolgen
- ✓ keine Filme und Videos ohne das Einverständnis der Eltern
- ✓ nicht den älteren Geschwistern bei deren Bildschirmnutzung zuschauen

Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen?

Wie oft und wie lange? Babys und Kleinkinder sollten besser noch nicht fernsehen. Und auch danach heißt es: Nur in Maßen! Einige Anhaltspunkte je nach Alter.

Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern

Alter	Bilderbücher / Bücher	Hörmedien (Musik, Hörgeschichten)	Fernsehen, Video	Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphones
0-3 Jahre	Regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monate)	Höchstens 30 Minuten	am besten gar nicht	
3-6 Jahre		Höchstens 45 Minuten	zusammen höchstens 30 Minuten	
6-10 Jahre	Regelmäßig vorlesen / lesen	Höchstens 60 Minuten	zusammen höchstens 45-60 Minuten	

Empfehlung: Damit andere Aktivitäten wie Bewegung, gemeinsame Familienzeiten und „klassische“ Spiele nicht zu kurz kommen, wird empfohlen, dass Kinder möglichst nicht täglich und dann nicht länger als die angegebenen Zeiten Bildschirmmedien wie Fernsehen, Computer, Spielekonsole wie auch Tablets und Smartphones nutzen. Eine Stunde vor dem Schlafengehen heißt es am besten: Abschalten!

Jedes Kind ist anders

Die Angaben in der Tabelle bieten eine Orientierung, wie lange nach Meinung von Fachleuten Kinder in den unterschiedlichen Altersgruppen die verschiedenen Medien höchstens nutzen sollten. Es sind ungefähre Richtwerte, denn jedes Kind ist anders, und das richtige Maß, wie viel ein Kind zum Beispiel fernsehen sollte, kann auch bei gleichem Alter von Kind zu Kind verschieden sein. Auch lässt sich ein Kind mal mehr und mal weniger stark von Medieninhalten beeinflussen. Beobachten Sie Ihr Kind: Wirkt es nach dem Fernsehen oder Computerspielen teilnahmslos, gelangweilt oder aggressiv, kann es sich nicht konzentrieren oder ist überdreht? Dann kann es sein, dass es zu lange vor der „Mattscheibe“ gesessen hat. Versuchen Sie beim nächsten Mal, die Zeit etwas zu kürzen.