

# Bildschirmmedien im Familienleben – 6 Empfehlungen

Fernsehen, Internet, Smartphone und Computer gehören zum Familienalltag.  
Was Eltern tun können, um ihre Kinder durch die Welt der Medien zu begleiten.

## Bildschirmfrei unter drei Jahren



- Kleinkinder sind fasziniert, verstehen aber die Medieninhalte kaum.
- Bildschirmzeit macht passiv, Kinder brauchen Zuwendung und aktive, sinnliche Erfahrungen.

## Vorbild sein



- Babys und Kindern die volle Aufmerksamkeit schenken.
- Handy und Co. immer wieder weglegen.

## Echte Welt hat Vorrang



- Mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit!
- Viel draußen spielen, miteinander kuscheln, basteln, toben ...

## Zeit im Auge behalten



- 3-6 Jahre: Maximal 30 Minuten täglich.
- 7-11 Jahre: Maximal 1 Stunde täglich.

## Regeln vereinbaren



- Medienzeiten festlegen.
- Kein TV, PC und Co. im Kinderzimmer.
- Beim Essen und eine Stunde vor dem Schlafen ist Bildschirm-Pause.

## Dabei bleiben



- Altersgerechte Medieninhalte gemeinsam anschauen und über das Erlebte sprechen.
- In der Nähe sein, wenn das Kind etwas alleine sieht.



## Gut zu wissen

Was fasziniert Kinder am Fernsehen und wie gehen sie mit den vielen Möglichkeiten von Tablets und Smartphones um? Das Portal der BZgA zur Kindergesundheit informiert über die einzelnen Medienarten und ihre Wirkung auf Kinder.

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