

Gesundes Aufwachsen mit Medien

Was sind Medien?

Medien sind nicht mehr wegzudenken und gehören zum Familienleben dazu. Es handelt sich dabei primär um technische Unterhaltungselektronik wie: Handy, TV/ DVD, Konsolen - aber auch Toniebox/Hörspiele und Bücher zählen dazu!



Chancen von Medien

Medien eröffnen viele Möglichkeiten und Chancen. Sie können zeitnah Wissen und Informationen vermitteln oder Spiel, Spaß und Unterhaltung bringen und schaffen so eine neue Form des Lernens.

Risiken von digitalen Medien

Vor allem für Kinder können aber digitale Medien gefährlich werden. Zum Beispiel erhalten Kinder so wenig Bewegung, neigen zu Übergewicht und können Haltungsschäden in der Wirbelsäule bekommen. Durch die kurze Distanz zum Bildschirm kann es zu Kurzsichtigkeit kommen. Es gibt ein erhöhtes Suchtpotenzial für Medien. Medienkonsum führt auch zu Konzentrationsproblemen, (Ein-)Schlafproblemen und Verzögerungen in der Sprachentwicklung. Außerdem kann es passieren, dass Kinder problematische, nicht kindgerechte Inhalte sehen.



Wieviel Zeit sollten Kinder mit Medien verbringen?

- 0-3 Jahren sollten gar nicht am Bildschirm sitzen
 - 3-6 Jahren sollten max. 30 Minuten am Tag vor einem Bildschirm sitzen (inkl. TV)
 - 7-10 Jahren sollten max. 1 Stunde pro Tag am Bildschirm sein
- Für Bücher gibt es übrigens keine Begrenzung. Sie können solange zusammen lesen wie es Spaß macht!

Tipps zur gesunden Nutzung von Medien

Kinder finden digitale Medien sehr spannend und können sich selten selber trennen. Am besten Sie vereinbaren Regeln mit Ihrem Kind: „Nicht am Esstisch spielen/gucken.“ Oder „Nicht direkt vor dem Einschlafen spielen/gucken.“ Und: Bei der Mediennutzung die zeitliche Begrenzung beachten.



Und nun?

Sie sind das größte Vorbild für Ihr Kind! Überdenken Sie Ihren Umgang mit Medien. Stellen Sie bspw. Ihr Handy auf stumm, wenn Spielzeit ist! Begleiten Sie Ihr Kind! Lesen Sie zusammen ein Buch oder hören Sie zusammen eine Geschichte und sprechen im Anschluss darüber. Nutzen Sie auch digitale Medien zusammen. Zeigen Sie Interesse. Lassen Sie sich zeigen, was Ihr Kind spielt oder guckt. So kommen Sie sich näher, schaffen Vertrauen & Zusammenhalt. Und Sie können zusammen besprechen, was Ihre Kinder sehen und spielen. Nutzen Sie bitte nur kindgerechte Apps/Browser mit entsprechenden Filtern.

