

Empfehlungen für angemessene Medien- und Bildschirmzeiten für Grundschul Kinder

Sehr geehrte Eltern,

in der heutigen digitalen Welt spielen Medien und Bildschirmgeräte eine große Rolle im Leben unserer Kinder. Hier sind einige Empfehlungen basierend auf den AWMF-Leitlinien (SK 2 Niveau), die Ihnen helfen sollen, den Medienkonsum Ihrer Kinder gesund und ausgewogen zu gestalten.

Empfohlene Bildschirmzeiten:

- 6-9 Jahre: Maximal 30-60 Minuten pro Tag
- 10-12 Jahre: Maximal 60-90 Minuten pro Tag

Diese Zeiten umfassen alle Bildschirmaktivitäten, einschließlich Fernsehen, Videospiele, Computer und mobile Geräte.

Tipps für den Umgang mit Bildschirmzeiten:

- **Klare Regeln festlegen:** Stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind feste Regeln für die Nutzung von Medien auf und halten Sie diese konsequent ein.
- **Bildschirmzeiten planen:** Planen Sie die Bildschirmzeiten im Voraus und integrieren Sie sie in den Tagesablauf. So vermeiden Sie, dass Ihr Kind zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt.
- **Bildschirmfreie Zeiten einhalten:** Sorgen Sie dafür, dass es im Alltag ausreichend bildschirmfreie Zeiten gibt, in denen Ihr Kind spielen, lesen, sich bewegen und kreative Aktivitäten durchführen kann.
- **Vorbildfunktion:** Seien Sie ein gutes Vorbild und gestalten Sie Ihre eigene Bildschirmzeit bewusst und moderat.
- **Medieninhalte bewusst auswählen:** Achten Sie darauf, dass die Medieninhalte altersgerecht und pädagogisch wertvoll sind. Vermeiden Sie Inhalte, die Gewalt oder unangemessene Themen enthalten.

Vorteile begrenzter Bildschirmzeiten:

- **Förderung der körperlichen Aktivität:** Mehr Zeit, sich zu bewegen und körperlich aktiv zu sein.
- **Verbesserung der sozialen Fähigkeiten:** Mehr Zeit für soziale Interaktionen mit Familie und Freunden.
- **Steigerung der Kreativität und Konzentration:** Mehr Gelegenheit, sich in kreativen und konzentrierten Aktivitäten zu entfalten, wie z.B. beim Malen, Basteln oder Lesen.

Initiative OFFLINE HELDEN:

Deutschlandweit leiden etwa 700.000 Kinder und Jugendliche unter einem kritischen oder krankhaften Medienverhalten (DAK). Als Gründer der Initiative "Offline-Helden" und ehemalig Betroffener von Mediensucht liegt mir dieses Thema besonders am Herzen. Neben unserer Mitgliedschaft im Fachverband engagieren wir uns in Schulen zur Vermittlung von Medienkompetenz. Jährlich führen wir über 300 Veranstaltungen mit mehr als 10.000 Teilnehmern durch.

Test zur Internetsucht:

Mit dem folgenden Link gelangen Sie zu einem Test, um herauszufinden, ob es sich um eine normale, kritische oder krankhafte Mediennutzung handelt:

<https://www.florian-buschmann.de/test-internetsucht/>

Mit herzlichen Grüßen

Florian Buschmann