



**Gesund** macht  
Schule

## Elternbrief TV, Smartphone und Co.

### Kinder und Eltern entdecken gemeinsam die Medien

Smartphone, Computer, Tablet, Spielekonsole, Fernseher und Internet sind heute feste Bestandteile des Alltags. Bedenkt man, dass fast alle Haushalte in Deutschland in denen Kinder aufwachsen, Fernsehgeräte, Smartphones und einen Zugang zum Internet besitzen\*, ist es nicht verwunderlich, dass Kinder schon früh mit Medien in Berührung kommen. Diese üben eine ungeheure Anziehung aus. In Kinderserien und Filmen werden spannende Geschichten erzählt und Helden geboren, mit denen sich Kinder identifizieren können. Computerspiele lassen Kinder in verschiedene Rollen schlüpfen, in denen sie große Abenteuer erleben.

### Auf das richtige Maß kommt es an

Versuche, Kinder von Medien fernzuhalten, sind weder realistisch noch erstrebenswert. Erfolgversprechender ist die kritische und bewusste Auseinandersetzung mit der Nutzungsdauer, der Auswahl und den Inhalten der Medien. Nicht jede Kindersendung oder jedes Computerspiel ist für Kinder gleichermaßen geeignet. Achten Sie deshalb in erster Linie auf den Entwicklungsstand Ihres Kindes. Alles, was auf Bildschirmen gezeigt wird, strömt zunächst ungefiltert auf die Kinder ein. Sie müssen erst lernen, wie sie das Gezeigte und Erlebte filtern, einordnen und verarbeiten können. Deshalb ist es wichtig, Kindern die

### Orientierungshilfe für die Nutzungsdauer von TV, Smartphone & Co.

Je nach Alter und Interesse nutzen Kinder Medien sehr unterschiedlich. Dabei spielt eine wichtige Rolle, wie Familien insgesamt mit Medien umgehen.

Aus diesem Grund können Angaben zu den Bildschirmzeiten nur Richtwerte sein:

Nutzungsdauer bei  
Grundschulkindern:  
ca. 30–60 Minuten  
täglich

**TIPP:** Es kann auch ein wöchentlicher Zeitrahmen vereinbart werden, der individuell vom Kind genutzt wird.



### Elterncheckliste

- gutes Vorbild sein
- Regeln vereinbaren
- Interesse an den Lieblingssendungen/  
Lieblingsspielen des Kindes zeigen
- aktive Teilnahme
- Uhr im Blick behalten
- Freizeitalternativen anbieten
- über die Gefahren im Internet sprechen

Gelegenheit zu geben, über das, was sie gesehen oder erlebt haben, zu sprechen. Machen Sie sich selbst mit der Medienwelt ihres Kindes vertraut und finden Sie heraus, welche Medien es gerne nutzt und welche Inhalte dort gezeigt werden.

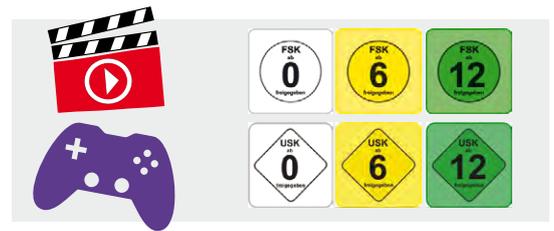
Zusätzlich können Sie „mit einem guten Beispiel vorgehen“, indem Sie Ihr eigenes Verhalten reflektieren. Wenn Sie selbst häufig am Smartphone oder vor dem Fernseher sind, wird sich Ihr Kind dieses Verhalten möglicherweise „abschauen“ und Verbote nicht verstehen oder ignorieren. Ein ausgiebiger Medienkonsum kann sich insbesondere bei Kindern negativ auf die Gesundheit auswirken. Defizite bei der Sprachentwicklung, Bewegungsmangel und Konzentrationsstörungen werden im Zusammenhang mit ausgiebiger Mediennutzung beobachtet. Das Kinderzimmer sollte daher weitestgehend eine medienfreie Zone bleiben.

Gemeinsame Absprachen und Regeln können helfen, dem Kind einen maßvollen Umgang mit Bildschirmmedien beizubringen und gleichzeitig das alltägliche Miteinander zu erleichtern. Positiv auf das Familienleben wirkt sich beispielsweise aus, wenn alle Smartphones und der Fernseher beim Essen ausgeschaltet sind.

Zeigen Sie Ihrem Kind Alternativen auf: Mit Freunden spielen, ein gemeinsamer Brettspieleabend, eine Fahrradtour und der aktive Sport in einem Verein sind nur einige von vielen Möglichkeiten, Zeit ohne „Bildschirme“ zu verbringen.

**Leben Sie Ihrem Kind vor, wie viel Spaß es macht, die reale Welt mit allen Sinnen zu entdecken!**

## Für Computerspiele und Filme gibt es in Deutschland vorgegebene Altersfreigaben



Die Altersfreigaben auf Filmen und Spielen der Freiwilligen Selbstkontrolle (FSK und USK) sind keine pädagogische Empfehlung oder Qualitätssiegel.

Die Nutzung von Spielen und Filmen sollte daher vom Entwicklungsstand des Kindes aus beurteilt werden.

**TIPP: Nutzen Sie, wenn Sie unsicher sind, Empfehlungsportale wie z. B. [www.flimmo.de](http://www.flimmo.de) und [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)!**

Weitere Informationen für Eltern zum Thema Mediennutzung finden Sie unter:

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

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



Kinder-Suchmaschinen mit altersgerechten Inhalten:

[www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de)

[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)

[www.helles-koepfchen.de](http://www.helles-koepfchen.de)



Alle interessierten Grundschulen und Förderschulen im Rheinland und Hamburg sind eingeladen, an dem Programm *Gesund macht Schule* teilzunehmen. Die Schulen erhalten ein Unterstützungskonzept und Materialien zur Umsetzung der folgenden Gesundheitsthemen:

- Essen und Ernährung
- Der menschliche Körper/Beim Arzt
- Bewegung und Entspannung
- Sexualerziehung
- Suchtprävention/Ich-Stärkung

[www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de)



Schulen, die an dem Programm teilnehmen möchten, können sich wenden an:

Ärzttekammer Nordrhein  
E-Mail: [snezana.marijan@aekno.de](mailto:snezana.marijan@aekno.de)  
Telefon: 0211 4302-2031

AOK Rheinland/Hamburg  
E-Mail: [anne.neuhausen@rh.aok.de](mailto:anne.neuhausen@rh.aok.de) oder [julialara.gems@rh.aok.de](mailto:julialara.gems@rh.aok.de)  
Telefon: 0211 8791-28253, -28224