

## Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche benötigen die Unterstützung der Eltern bei der Entwicklung von Medienkompetenz. Wichtig ist, sich für die Welt der Heranwachsenden zu interessieren und sie bei der Mediennutzung zu begleiten. Eltern können sich dabei an diesen Regeln orientieren:



### Begleitung ist besser als Verbote

Reden Sie mit Ihrem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien. Lassen Sie sich Computerspiele, Online-Aktivitäten und Lieblingswebsites und -apps zeigen und fragen Sie nach den Motiven, diese zu nutzen.



### Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder

Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.



### Ausgewogene Freizeitgestaltung

Beachten Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Mediennutzung und sonstigen Freizeitaktivitäten, insbesondere genügend Bewegung ist für Kinder und Jugendliche wichtig.



### 3-6-9-12-Faustregel

Kein Fernsehen unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6, Internet nach 9 und soziale Netzwerke nach 12.



### Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen

Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie viel Zeit es pro Tag oder pro Woche vor Bildschirmen verbringen darf. Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass die Abmachungen eingehalten werden.



### TV, Computer und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer

Platzieren Sie die Geräte in einem Gemeinschaftsraum. Behalten Sie Smartphones und Tablets im Auge.



### Richtwerte für Bildschirmzeiten

Kinder unter 3 Jahren	→ gehören nicht vor den Bildschirm
3 bis 5-Jährige	→ max. 30 Minuten pro Tag mit Erwachsenen
6 bis 9-Jährige	→ max. 5 Stunden pro Woche
10 bis 12-Jährige	→ max. 9 Stunden pro Woche

### Für alle Altersstufen gilt:

Medien sind als Mittel zur Bestrafung oder Belohnung nicht geeignet. Ihre Bedeutung für Kinder wird so nur gesteigert.

