

KINDERÄRZTE IM POST-CARRÉ

DR. WENDENBURG | DR. RINGELMANN | DR. HARTMANN | DR. BAIER
EMPFEHLUNGEN ZUM UMGANG MIT MEDIEN IM FAMILIENALLTAG

Zeigen Sie Interesse

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Medien.
- Welche Spiele, Sendungen oder Figuren gefallen Ihrem Kind und warum?
- Was ängstigt Ihr Kind, was bedeutet Ihrem Kind die Zeit, die es mit Medien verbringt?
- Kennt Ihr Kind Probleme und Gefahren, die der Umgang mit Medien mit sich bringen kann?

Nehmen Sie teil

- Schauen und spielen Sie mit.
- Begleiten Sie Ihr Kind so oft wie möglich beim Mediengebrauch.
- Sehen Sie sich möglichst gemeinsam eine Sendung an oder bleiben Sie in der Nähe und ansprechbar.
- Wenn sich Ihr Kind etwas alleine ansieht oder anhört, wählen Sie etwas aus, das Sie beide schon kennen.

Treffen Sie Vereinbarungen

- Vereinbaren Sie in der Familie gemeinsam Regeln zum Mediengebrauch.
- Planen Sie auch Ausnahmen zum Beispiel für verregnete Wochenenden, Sportereignisse oder das Entdecken eines neuen Computerspieles ein.
- Orientieren Sie sich an folgenden Empfehlungen aber berücksichtigen Sie die individuellen Besonderheiten Ihres Kindes (Reife, Vorerfahrungen, Interessen, Lebenssituation)

Alter	Hörmedien (CD, MP3 u.ä.)	Sehmedien (Fernsehen, DVD, PC, Spielkonsole, Tablets, Smartphones u.ä.)
0-3 Jahre	< 30 Minuten	Gar nicht
3-6 Jahre	< 45 Minuten	Zusammen < 30 Minuten
6-10 Jahre	< 60 Minuten	Zusammen < 60 Minuten

,3-6-9-12' Regel: kein Bildschirm unter drei Jahren, keine eigene Spielkonsole vor sechs Jahren, kein Internet (auch nicht beaufsichtigt) vor neun Jahren und kein unbeaufsichtigtes Internet vor zwölf Jahren.

Schaffen Sie einen Ausgleich

- Bieten Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit für Sport, Musik, Spiele, Malen, Basteln.
- Sorgen Sie für ausgiebige Bewegungsangebote, auch in der Wohnung.
- Für Aktivitäten mit Ihnen verzichten die meisten Kinder leichter auf Medien

Keine Medien im Kinderzimmer

KINDERÄRZTE IM POST-CARRÉ

DR. WENDENBURG | DR. RINGELMANN | DR. HARTMANN | DR. BAIER

- Medien im Kinderzimmer erhöhen die Zeit, die Kinder am Bildschirm verbringen, erheblich.
- Sollte es sie doch dort geben sind klare Nutzungsregel besonders wichtig.
- Eine Stunde vor dem Zubettgehen sollen alle Bildschirmmedien aus sein.

Begleite Sie Ihr Kind ins Internet

- Entdecken sie gemeinsam altersgerechte Internetangebote (Lesezeichen setzen)
- Erklären Sie Regeln für sicheres Surfen.
- Nutzen Sie technische Möglichkeiten, um Ihr Kind vor ungeeigneten Inhalten zu schützen.
- Bleiben Sie im Gespräch über Erlebnisse und Kontakte, die Ihr Kind im Internet macht.

Seien sie Vorbild

- Überprüfen Sie kritisch, wie sie selbst mit Medien umgehen.
- Vergeht kein Tag, ohne dass Sie das Smartphone benutzen?
- Läuft vielleicht der ganze Tag das Radio oder der Fernseher, ohne dass jemand richtig zuhört oder zu sieht?