



TV, Tablet und Handy

Bildschirmmedien:
Abhängigkeit vermeiden

Tipps für Eltern von
Kindern bis 10 Jahren

Bildschirmmedien faszinieren Kinder. Sie machen Spass, und man kann etwas lernen. Ein altersgerechter Umgang schützt vor späterer Abhängigkeit.

Sie sind Vorbild

Wie Kinder Medien nutzen, lernen sie vor allem in der Familie. Fragen Sie sich deshalb, wie Sie mit dem Handy und anderen Bildschirmmedien umgehen.

Schenken Sie den Medien nicht mehr Aufmerksamkeit als Ihrem Kind. Machen Sie wenn immer möglich «Medienpause», wenn Sie mit ihm zusammen sind.

Begleiten Sie Ihr Kind

Kleinkinder können TV-Geräte, Tablets und Smartphones alleine bedienen. Aber: Nutzen sollten sie diese nicht alleine. Denn im Fernsehen und im Internet gibt es viele Inhalte, die Kinder überfordern. Das kann die gesunde Entwicklung gefährden. TV oder Computer gehören darum nicht ins Kinderzimmer. Sie gehören in einen Raum, der von allen genutzt wird.

Es gibt aber gute Inhalte für Kinder. Entdecken Sie diese gemeinsam mit Ihrem Kind. Ihr Kind braucht Ihre Begleitung.

Unter 3 Jahre

Keine Bildschirmmedien

Kinder lernen die Welt durch Berührung kennen, nicht durch Bilder. Man sagt: Um etwas zu «begreifen», muss ein Kleinkind Dinge «grei-

fen» können. Darum sind direkte Kontakte mit anderen Menschen, echten Dingen und der Natur so wichtig.

Deshalb gilt: Kinder unter drei Jahren sollen Bildschirmmedien möglichst nicht nutzen und keine Filme schauen. Auf dem Handy gemeinsam Fotos anschauen oder mit Verwandten online telefonieren ist kein Problem.

3–7 Jahre

Erste digitale Schritte

Ab drei Jahren können Sie mit Ihrem Kind ab und zu einen kurzen Film schauen, gamen oder eine App nutzen. Achten Sie darauf, dass der Inhalt zum Alter Ihres Kindes passt. Warum? Kinder zwischen drei und fünf Jahren können sich nicht lange konzentrieren. Und sie verstehen einen Film nicht als ganze Geschichte, sondern als Abfolge von einzelnen Szenen. Sie erleben diese Szenen meist als «wirklich». Sie erkennen nicht, wenn etwas nur gespielt ist. Darum haben viele Kinder rasch Angst. Lassen Sie den Fernseher also nicht im Hintergrund laufen, und nutzen Sie die Medien nicht als Babysitter. Beobachten Sie die Reaktion Ihres Kindes und gehen Sie darauf ein.

Fragen Sie Ihr Kind, was es am Gesehenen gut oder weniger gut findet. Sagen Sie ihm, was Ihnen gefallen hat und was nicht, und begrün-

den Sie dies. Das hilft Ihrem Kind, eine eigene Meinung zu entwickeln. Auch in diesem Alter gilt: Spielen mit anderen Kindern und Bewegung in der Natur sind für die gesunde Entwicklung sehr wichtig.

7–10 Jahre

Internet einführen

«Wie sieht der Eiffelturm aus? Was fressen Haie?» Nutzen Sie die Fragen Ihres Kindes, um es bei seinen ersten Schritten im Internet zu begleiten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind dabei gute Websites nutzt (Links siehe Rückseite). Denn es gibt im Internet viele Orte, an denen sich Ihr Kind besser nicht aufhält, und sie sind nur einen Klick entfernt. Sprechen Sie darüber, dass im Internet viel Gewalt und Sex gezeigt wird. Fragen Sie ab und zu, ob Ihr Kind etwas gesehen hat, das es nicht versteht oder nicht mochte. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie immer helfen werden, wenn es online etwas Unangenehmes erlebt hat, egal was es ist.

Wichtig ist, dass Kinder die Medien nicht nur konsumieren, sondern sie auch kreativ nutzen dürfen. Etwa indem sie eine eigene Geschichte aufnehmen oder Fotos machen und bearbeiten. So lernen Kinder, wie Medien funktionieren.

Ab wann kann Ihr Kind das Internet allein nutzen? Selbstständiges Surfen empfehlen Fachleute ab 12 Jahren. Jüngere Kinder brauchen darum auch keine eigenen Geräte.

Begrenzen Sie die Medienzeit

Machen Sie Regeln, wie Ihr Kind die Medien nutzen kann. Regeln helfen Kindern, Medien bewusster zu nutzen. Das schützt davor, später von Medien abhängig zu werden.

Mit Medienzeit zu belohnen oder zu bestrafen, ist nicht zu empfehlen. Ein Medienverbot macht nur dann Sinn, wenn abgemachte Medienregeln nicht eingehalten wurden.

Wie viel Bildschirmzeit ist sinnvoll?

0–3 Jahre: keine Bildschirmmedien

3–5 Jahre: bis 30 Minuten täglich

6–9 Jahre: bis 45 Minuten täglich

10 Jahre: bis 1 Stunde täglich

Wichtig: Diese Zeiten gelten für die Freizeit. Es darf auch mal mehr sein – z.B. wenn Kinder einen Film schauen –, dafür an einem anderen Tag weniger. Für Hausaufgaben kann zusätzliche Zeit hinzukommen.

Älteren Kindern hilft es manchmal, wenn sie eine bestimmte Medienzeit pro Woche haben. So können sie diese selbst einteilen. Probieren Sie aus, was für Ihr Kind passt. Sprechen Sie auch mit anderen Eltern.

Tipp: Machen Sie ab und zu gemeinsam bildschirmfreie Tage.

Chancen von Bildschirmmedien

- Freude und Abwechslung
- Wissen und Lernmöglichkeiten
- Kreativität
- Technisches Verständnis
- Kommunikation und Austausch
- Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit

Risiken von Bildschirmmedien

- Überforderung und Ängste
- Zu viele Reize
- Zu wenig Zeit für andere Interessen oder Freunde
- Bewegungsmangel
- Abhängigkeit

Beratungsstellen

Haben Sie Fragen zur Mediennutzung Ihres Kindes? Sind Sie unsicher, ob Ihr Kind zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt? Haben Sie Probleme beim Durchsetzen von Regeln? Diese Stellen helfen weiter:

- [elternnotruf.ch](https://www.elternnotruf.ch) 24-Stunden-Telefonberatung: 0848 35 45 55
- Kantonale Kinder- und Jugendhilfzentren: [zh.ch/kjz](https://www.zh.ch/kjz)
- Suchtpräventionsstelle Ihrer Region: [suchtpraevention-zh.ch/kontakt](https://www.suchtpraevention-zh.ch/kontakt)
- Elternberatung Pro Juventute: [elternberatung.projuventute.ch](https://www.elternberatung.projuventute.ch)
058 261 61 61 (24 h)

Empfohlene Websites

Alle Medien

- Elternratgeber (für jedes Alter): [jugendundmedien.ch](https://www.jugendundmedien.ch)
- Elternratgeber: [schau-hin.info](https://www.schau-hin.info)

Filme und TV-Sendungen

- TV-Programmtipps für Eltern: [flimmo.tv](https://www.flimmo.tv)

Spiele

- Altersangaben Spiele: [pegi.info](https://www.pegi.info)

Internet

- Suchmaschinen für Kinder: [fragfinn.de](https://www.fragfinn.de)
- Websites für Kinder und Eltern: [internet-abc.de](https://www.internet-abc.de) / [seitenstark.de](https://www.seitenstark.de)
- Infos zu technischem Schutz: [jugendundmedien.ch](https://www.jugendundmedien.ch) > Themen > Sicherheit und Datenschutz

Bestellung, Download & Sprachen

Diese Informationen gibt es in **17 Sprachen**. Download, Bestellung und weitere Informationen für Eltern unter:



[suchtpraevention-zh.ch](https://www.suchtpraevention-zh.ch)
> Infomaterial
Filter: Familie