

Medienratgeber für Familien

Gesunde und maßvolle
Mediennutzung kann man lernen



Inhalt

Grußwort	3
Kleinkinder 0 – 3 Jahre	4
Kindergartenkinder 3 – 6 Jahre	6
GrundschulKinder 6 – 10 Jahre	8
weiterführende Schule 10 – 12 Jahre	10
weiterführende Schule 12 – 15 Jahre	12
Einfache Bildschirmregeln	14
Präventionsprodukte	15

Impressum

Auerbach Stiftung
 Stiftungssitz
 Frankenstraße 152
 D-90461 Nürnberg | Germany
 Stiftungszentrum
 Kaplaneiweg 1
 D-88069 Tettnang | Germany

Vorstand, vertreten durch:
 Herr Steffen Heil
 Frau Yvonne Auerbach
 Kontakt:
 Telefon: +49 (0) 7542 94677-0
 Telefax: +49 (0) 7542 94677-20
 Email: verwaltung@auerbach-stiftung.de

„Guck mal Opa, in meinem Smartphone ist die ganze Welt.“

(Jonas, 11 Jahre)

Liebe Eltern,

welche Fähigkeiten brauchen unsere Kinder, um sich in der Welt von morgen gut zurechtzufinden? Zukunftsforscher bezeichnen Eigenschaften wie „Kreativität“, „Einfühlungsvermögen“, „kritisches Denken“, „Flexibilität“ und „Entscheidungsfähigkeit“ als besonders zukunftsorientiert. Sind das nicht genau die Fähigkeiten, die auch in der Vergangenheit für uns selbst zählten? Künftig kommen auch „digitale Kompetenzen“ als Schlüsselqualifikation hinzu. Schon heute nutzen wir täglich (digitale) Medien. Und das wirkt sich spürbar auf unser privates und berufliches Leben aus. Von daher ist es wichtig, sich verantwortlich, sicher und gesund in der „digitalen Welt“ bewegen zu können. Diese Broschüre soll Sie vor allem bei der maßvollen Mediennutzung unterstützen. Der erste wichtige Schritt dabei ist es, dass Sie selbst als gutes Beispiel vorangehen und Ihren Kindern eine gesunde Mediennutzung vorleben. Dabei können Nutzungsregeln für die ganze Familie helfen. Wir wollen die Vorteile der digitalen Medien nicht infrage stellen. Uns ist daran gelegen, Kinder vor ungebremstem Medienkonsum und den sich daraus ergebenden negativen Folgen zu schützen. Entlang der Lebensphasen „Kleinkind“, „Kindergarten“, „Grundschule“ und „weiterführende Schule“ treffen wir Aussagen für ein maßvolles und gesundes Mediennutzungsverhalten.

Mit herzlichen Grüßen

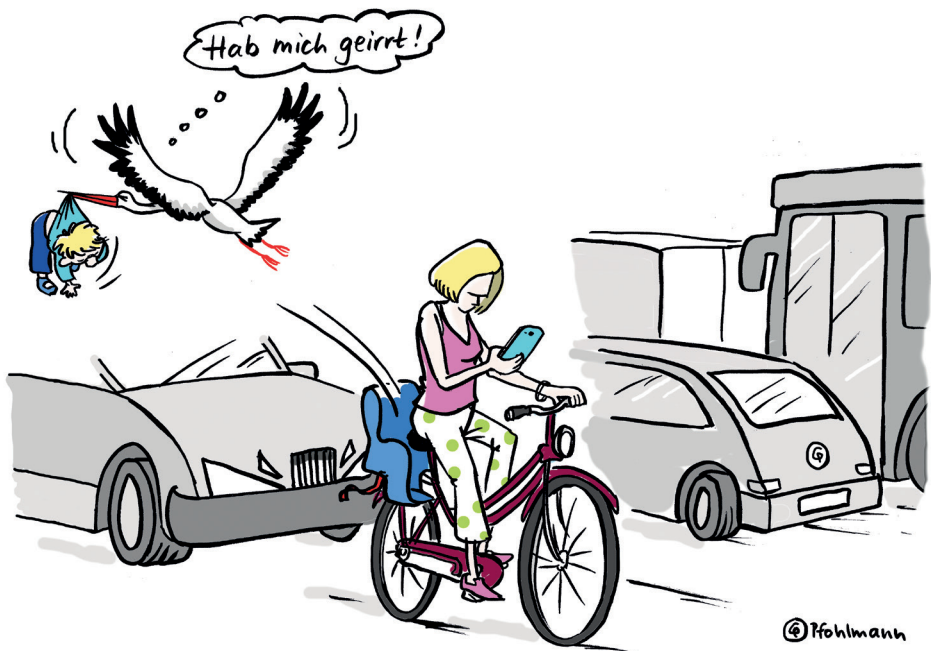
Steffen Heil
Auerbach Stiftung



Die ersten drei Lebensjahre: Kein Bildschirm – weder aktiv noch passiv

Die Lebensphase im Überblick

In den ersten drei Lebensjahren sollten Bildschirmmedien im Alltag der Kinder keine Rolle spielen. Der Bindungsaufbau zu den Eltern und das Entdecken der eigenen Fähigkeiten stehen hier an erster Stelle. Tasten, schmecken, sitzen, krabbeln und zum ersten Mal stehen. Das sind Meilensteine der Kindesentwicklung. Nach dem ersten Lebensjahr erweitern Kinder stetig ihren Aktionsradius. Neben den Eltern können weitere Bezugspersonen wie Oma und Opa immer wichtiger werden. Kinder lernen zu laufen und beginnen zu sprechen. Jedes Kind ist anders, hört man in diesem Alter oft. Das stimmt, jedes Kind ist einzigartig.



Liebe Eltern,

begleiten Sie Ihre Kinder dabei, die Welt mit allen Sinnen zu entdecken. Sprechen Sie viel mit ihnen und lesen Sie aus Büchern vor. Machen Sie Ausflüge in die Natur, testen Sie mit Ihren Kindern verschiedene Lebensmittel ganz bewusst, tanzen und toben Sie mit ihnen. All das steigert die emotionale Bindung zu Ihrem Kind. Es erfährt dadurch Sicherheit und Geborgenheit. Bildschirmmedien wie Fernseher, Tablet oder Smartphone sind in diesem Alter unwichtig. Natürlich machen Ihre Kinder schon erste Erfahrungen mit den Medien – diese sind im Alltag überall vorzufinden. Aber bitte bedenken Sie, dass sich zu viel Medienkonsum, auch passiver, eher negativ auf die gesunde Entwicklung Ihres Kindes auswirkt. Regelmäßige Ruhephasen sind für Ihr Kind sehr wichtig. Es vor den Bildschirm zu setzen ist keine Ruhephase für Ihr Kind, denn die schnelle Abfolge „laufender Bilder“ überfordert Kinder oft. Animieren und unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich alleine zu beschäftigen. Das gelingt beispielsweise mit Bilderbüchern oder altersgerechten Spielsachen, welche die Kreativität fördern. Kaum zu glauben, aber Langeweile ist sehr wichtig für Ihr Kind, denn dann müssen sie selbst erfinderisch werden. Zugegeben, mit älteren Geschwisterkindern ist die bildschirmfreie Zeit im Haushalt oft schwer einzuhalten, aber dennoch sollten Sie es versuchen. Je nachdem, wie alt die größeren Geschwisterkinder sind, können Sie ihnen schon erklären, warum es gerade für das jüngste Kind im Haushalt so wichtig ist.

Empfehlung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Kinder von 0 bis 3 Jahren:

Hörmedien: unter 30 Minuten am Tag

Bildschirmmedien: Keine Nutzung

Quelle: Gut hingehen und zuhören! Ein Ratgeber für pädagogische Fachkräfte zum Thema „Mediennutzung in der Familie“. Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln; im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Aktualisierte Neuauflage 2015.

Kinder im Kindergartenalter: So wenig Bildschirmzeiten wie möglich

Die Lebensphase im Überblick

In diesem Alter gilt, je weniger Zeit vor dem Bildschirm verbracht wird, desto besser! Kinder entwickeln nun rasant neue Fähigkeiten. Oft verbunden mit: „Ich kann das schon alleine!“ Vielleicht haben sie schon konkrete Vorlieben wie Musizieren, Turnen, Malen oder interessieren sich für Sportarten und andere Freizeitbeschäftigungen. Eltern sollten diese frühen Talente fördern, indem sie sich dafür interessieren und sie gemeinsam mit den Kindern ausüben.

Das Temperament und die Gefühlswelt werden vielschichtiger und die Kinder nehmen dies auch zunehmend bewusster wahr. Auch in dieser Lebensphase geben Eltern ihren Kindern Halt und Orientierung. Ein klar strukturierter Alltag hilft hier vielen Kindern. Denn ein gewohnter Tagesrhythmus und sich wiederholende Rituale steigern die Selbstständigkeit der Kinder, wenn sie sich in diesen Strukturen frei bewegen dürfen. Das schafft Sicherheit, baut das Selbstvertrauen und die Eigenverantwortlichkeit auf.



Liebe Eltern,

lassen Sie Ihre Kinder spielen, spielen und nochmals spielen! Brettspiele, altersgerechte kreative Spiele, Puzzle, Memory und Geschicklichkeitsspiele. Bauklötze, Rollenspiele und Spielfiguren. Der Vielfalt sind hier keine Grenzen gesetzt. Allerdings: keine oder nur gezielt ausgewählte und zeitlich begrenzte Bildschirmspiele. Besonders beim bildschirmfreien Spielen lernen Kinder wertvolle Fähigkeiten wie Konzentration, Geschicklichkeit, Ausdauer, Kreativität und Teamfähigkeit. Sie lernen persönliche Stärken und Schwächen kennen. Im Spiel machen Kinder auch wichtige Lernerfahrungen im Umgang mit ihren Mitspielern. Sie lernen zu gewinnen und zu verlieren. Darüber hinaus erfahren Kinder, dass man sich für Erfolg anstrengen muss. Das ist eine gute Vorbereitung für die Schule.

Fernsehserien und das Internet werden für Kinder immer attraktiver. Wir finden, dass Kinder in diesem Alter das Internet noch nicht nutzen sollten. Falls Sie Ihren Kindern die Internetnutzung erlauben, dann begleiten Sie diese bitte unbedingt dabei. Sorgen Sie dafür, dass sie nur auf kindgerechte Seiten zugreifen können und lassen Sie die Kinder nicht alleine ins Internet. Für TV-Serien können Sie werbefreie Medien wie DVDs oder eine altersgerechte Online-Mediathek nutzen. Vielleicht bietet Ihre Bücherei eine geprüfte Medienauswahl an. Bildschirmmedien sollten in diesem Alter dennoch die Ausnahme sein. Leben Sie Ihren Kindern vor, dass Bildschirmgeräte wie Smartphone und Fernseher nicht rund um die Uhr an sein müssen. Bücher und Hörspiele sind sehr wertvoll für die Kinder. Sie fördern die Sprache und die Fähigkeit zuzuhören und sich zu konzentrieren.

Empfehlung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Kinder von 3 bis 6 Jahren:

Hörmedien: unter 45 Minuten am Tag

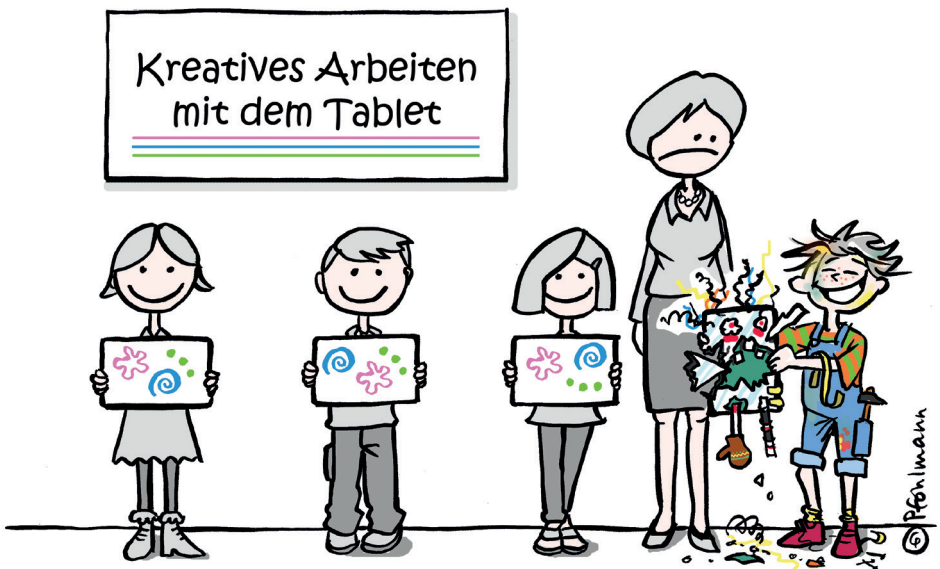
Bildschirmmedien: unter 30 Minuten am Tag

Quelle: Gut hinsehen und zuhören! Ein Ratgeber für pädagogische Fachkräfte zum Thema „Mediennutzung in der Familie“. Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln; im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Aktualisierte Neuauflage 2015.

Kinder im Grundschulalter: Klare Regeln für maßvolle Bildschirmnutzung

Die Lebensphase im Überblick

Spätestens mit der Einschulung verändert sich vieles im Alltag Ihres Kindes und damit auch in der Familie. „Ich bin jetzt ein Schulkind“, werden viele Kinder stolz sagen. Für die Kinder ist das ein Zeichen von erwachsen werden. Die Schule wird zu einem ganz neuen Lebensraum. Hier kommt Ihr Kind nicht nur mit Gleichaltrigen, sondern auch mit älteren Kindern und Jugendlichen in Berührung. Für Grundschul-kinder sind die Jugendlichen neue Vorbilder. Häufig eifern sie diesen nach, obwohl sie für einige Dinge noch nicht reif genug sind. In Bezug auf die Mediennutzung gilt: Unkontrollierte und ungebremste Mediennutzung wirkt sich schädlich auf die Kindesentwicklung aus. Bildschirmzeit sollte, wenn möglich, gemeinsame Zeit sein. Die Auswahl der Inhalte und die Nutzungszeiten sollten klar geregelt werden.



Liebe Eltern,

der Übergang vom Kindergarten in die Schule stellt für Kinder eine große Herausforderung dar. Auch auf Sie als Eltern kommen neue Aufgaben zu. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, die Balance zu halten, das heißt eine ausgewogene Lebensweise aus Familienzeit, Schule und Hobbys. Animieren Sie Ihr Kind, sich regelmäßig zu bewegen und Freundschaften mit Gleichaltrigen zu pflegen. Sprechen Sie regelmäßig über die Schule und zeigen Sie Interesse dafür. Die Kinder wird das freuen. Bildschirmmedien sind jetzt viel präsenter im Alltag der Kinder, denn sie sehen diese überall in ihrem Umfeld. In dieser Lebensphase können Sie Ihre Kinder Schritt für Schritt an die Medienwelt heranführen. Vermeiden Sie es aber eigene Bildschirmmedien im Kinderzimmer aufzustellen. Empfehlenswert ist die Platzierung eines gemeinsamen Familiencomputers an zentraler Stelle. So behalten Sie die Aktivitäten besser im Blick. Ein Smartphone brauchen Kinder in diesem Alter nicht. Und falls Sie die Sicherheit benötigen, Ihr Kind erreichen zu können, dann tut es auch ein nicht internetfähiges Mobiltelefon. Beachten Sie Altersfreigaben und bleiben Sie bei der Bildschirmnutzung dabei. Falls Sie das nicht immer können, richten Sie bitte einen Account für Ihre Kinder mit Zeit- und Inhaltsbegrenzung ein. Gut aufbereitete Informationen dazu finden Sie beispielsweise unter www.klicksafe.de, einer EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz.

Empfehlung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Kinder von 6 bis 10 Jahren:

Hörmedien: unter 60 Minuten am Tag

Bildschirmmedien: unter 45 Minuten am Tag

Quelle: Gut hinsehen und zuhören! Ein Ratgeber für pädagogische Fachkräfte zum Thema „Mediennutzung in der Familie“. Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln; im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Aktualisierte Neuauflage 2015.

Kinder in der weiterführenden Schule (Klassen 5 bis 7): Medienfreie Zeiten und Alternativen zur Mediennutzung

Die Lebensphase im Überblick

Bildschirmmedien gehören für viele Kinder in dieser Altersgruppe zum Alltag. Sie tauschen sich über TV-Serien, aber auch PC-, Online- oder Konsolenspiele aus. Oft suchen Kinder Alternativen zu den bis dahin dominierenden Vorbildern wie den Eltern oder älteren Geschwistern. Diese Vorbilder finden sie häufig in TV- oder Spiele-Helden. Und: Viele Kinder bekommen in diesem Alter ihr erstes Smartphone. Diese Zeit des Übergangs von der Kindheit in die Pubertät wird von vielen Eltern als besonders herausfordernd beschrieben. Neben körperlichen Veränderungen gehören Stimmungsschwankungen zu dieser Lebensphase. Kinder sind in diesem Alter in der Regel nicht so erwachsen, wie sie sich fühlen. Das bedeutet auch, dass sie oft nicht einschätzen können, welche Medieninhalte für sie gut und richtig sind.



Liebe Eltern,

bevor Sie Ihre Kinder mit eigenen Bildschirmgeräten ausstatten: Bedenken Sie, dass sich die Bildschirmzeiten damit in der Regel deutlich erhöhen. Ein gemeinsamer Familiencomputer und eine gemeinsame Spielekonsole an zentraler Stelle sind weiterhin empfehlenswerter als eigene Geräte im Kinderzimmer. Experten empfehlen: kein eigenes Smartphone vor dem 13. Lebensjahr. In der Realität erhalten jedoch viele Kinder mit dem Beginn der fünften Klasse ein eigenes Smartphone. Wir empfehlen Ihnen, mit Ihren Kindern einen Medien- oder Handynutzungsvertrag abzuschließen. Dabei legen Sie gemeinsam klare Nutzungsregeln, beispielsweise die tägliche Nutzungszeit, das Verhalten gegenüber anderen im Internet und am Handy oder den Umgang mit Beleidigung, Hass und Cyber-Mobbing, fest. Unter **www.mediennutzungsvertrag.de** finden Sie gute Vorlagen für individuelle Nutzungsverträge. Sollte Ihr Kind in diesem Alter ohne Aufsicht das Internet nutzen, egal mit welchem Endgerät, dann richten Sie unbedingt einen eigenen Nutzungs-Account für Ihr Kind ein (vgl. Kapitel Grundschul Kinder). Achten Sie insbesondere auf die Nutzung sozialer Netzwerke, denn oft werden Kinder dort mit Inhalten konfrontiert, für die sie schlichtweg nicht reif genug sind. Begleiten Sie Ihr Kind in dieser Phase sehr aktiv und gewähren Sie ihm nach und nach mehr Freiheiten. Aber bleiben Sie immer im Gespräch.

Empfehlung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Kinder von 10 bis 12 Jahren:

Bildschirmmedien: 60 Minuten am Tag*

* Strikte Nutzungszeiten wie 60 Minuten am Tag sind hier mitunter nicht einzuhalten. Sehen Sie mit Ihrem Kind einen Spielfilm an, so erreichen Sie sehr schnell die täglichen 60 Minuten und gehen darüber hinaus. Von daher empfiehlt es sich beispielsweise nach sehr medienintensiven Tagen eine Pause von einem oder mehreren Tagen einzulegen.

Quelle: Gut hinsehen und zuhören! Ein Ratgeber für pädagogische Fachkräfte zum Thema „Mediennutzung in der Familie“. Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln; im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Aktualisierte Neuauflage 2015.

Kinder in der weiterführenden Schule (Klassen 7 bis 10): Eigenverantwortliche, mit den Eltern vereinbarte Mediennutzung

Die Lebensphase im Überblick

Es gibt wohl kaum eine Lebensphase, in der sich der Mensch so schnell verändert als in der Pubertät. Körper und Geist werden erwachsen. Das geht aber nicht über Nacht, sondern ist ein jahrelanger Prozess, der zumeist zwischen dem 10. und 17. Lebensjahr stattfindet. Neben den körperlichen Veränderungen entwickelt sich auch das Gehirn rasant weiter. Und gerade der Teil unseres Hirns, der für vernünftige Entscheidungen verantwortlich ist, funktioniert in dieser „Umbauphase“ verzögert oder abgeschwächt. Jugendliche entscheiden sehr häufig auf der Gefühlsebene. Kein Wunder also, dass es in dieser Phase häufiger zu Stimmungsschwankungen und dadurch ausgelösten Konflikten kommt. Das ist nicht nur für die Jugendlichen selbst, sondern auch für die Eltern eine große Herausforderung.



Liebe Eltern,

der unbeaufsichtigte Austausch mit Gleichaltrigen wird für Ihre Kinder nun immer wichtiger. Für Jugendliche findet die Kommunikation untereinander ganz selbstverständlich auch über Soziale Netzwerke wie WhatsApp, Instagram, Snapchat oder beispielsweise TikTok statt – und dies häufig mehrfach pro Stunde. Bitte bedenken Sie, dass Jugendliche die Nutzung digitaler Medien zumeist nicht hinterfragen. Sie nutzen die Technik, da sie ihr soziales Leben bereichert und erleichtert. Neben den sozialen Netzwerken spielen auch Video-, Film- und Serien-Plattformen wie YouTube oder Netflix eine große Rolle und auch Online- und Konsolen-Spiele stehen weiterhin hoch im Kurs. Falls Sie mit Ihren Kindern noch keinen Mediennutzungsvertrag abgeschlossen haben (vgl. Seite 11), so ist nun der richtige Zeitpunkt dafür. Der Schutz persönlicher Daten, Nutzungszeiten, Benachrichtigungseinstellungen auf dem Smartphone, ein persönlicher Verhaltenskodex, Eigenreflektion, peinliche Bilder und deren Folgen, Bewegungsprofile und Ortungsdienste sind nur eine Auswahl der Themen, die es zu beachten gilt. Informieren Sie sich über die jeweiligen Inhalte persönlich und sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber. Auf Smartphones lassen sich mit hilfreichen Apps sicherheitsrelevante Funktionen einstellen und Nutzungszeiten beschränken. Bei den meisten Smartphones gibt es dafür schon vorinstallierte Anwendungen. Das Betriebssystem iOS hat die Funktion „Bildschirmzeit“, bei neueren Smartphones mit dem Betriebssystem Android heißen vergleichbare Funktionen „digitales Wohlbefinden“ oder „digitale Balance“. Beobachten Sie die Mediennutzung Ihrer Kinder und zeigen Sie auch positives Interesse daran.

Empfehlungen zu Nutzungszeiten:

Bei Kindern bis 13 Jahren können weiterhin 60 Minuten als Richtwert für die tägliche Bildschirmzeit herangezogen werden. Auch bei älteren Kindern sollten Eltern wachsam bleiben und Nutzungszeiten mit den Kindern verhandeln. Wenn Kinder immer weniger Zeit mit ihren Freunden verbringen, die schulischen Leistungen nachlassen und beim Entzug digitaler Geräte Zustände von Nervosität oder außergewöhnlichen Stimmungsschwankungen auftreten, sollten Eltern dem auf den Grund gehen. Beispielsweise auch durch einen gemeinsamen Termin beim Kinderarzt, der auch in diesem Alter noch der erste Ansprechpartner ist.

Einfache Bildschirmregeln für die ganze Familie



Wenn wir Zeit miteinander verbringen, legen wir das Handy einfach weg. Denn der Mensch, der dir gerade gegenüber sitzt, ist wichtiger als eine neue Nachricht auf dem Handy.



Während des Essens legen wir die Handys weg. So können wir uns mehr auf das Essen konzentrieren und es schmeckt uns allen besser.



Wenn wir unsere Hausaufgaben machen, schalten wir das Handy aus.

So können wir uns besser konzentrieren, sind schneller damit fertig und haben mehr Zeit zum Spielen.



Im Straßenverkehr schalten wir das Handy aus.

So sind wir aufmerksamer und sicherer unterwegs.

Vor dem Schlafengehen schalten wir das Handy aus.

Denn dann können wir besser einschlafen und werden nachts nicht davon gestört.



Während des Fernsehens schalten wir das Handy aus. Da wir uns nur auf einen Bildschirm konzentrieren können, sind zwei Bildschirme einer zu viel.



Bildnachweis

Titelseite, Portrait Steffen Heil (S. 3) und Teambild (S. 16): Heinke Brantsch, faktor Cartoons (S. 4, 6, 8, 10, 12): Christiane Pfohlmann
Zeichnungen „Paula & Max“ (S. 14, 15): Michael Luz
Abbildung Handybett (S. 16): Paul Hofer
Abbildung Handybett-App (S. 16): Jamit Labs GmbH

Mini-Bücher „Paula & Max“

Für die pädagogische Praxis empfohlen vom:



Landesmedienzentrum
Baden-Württemberg



Papa, wann schläft dein Handy?

In dieser Geschichte stellen sich Paula & Max die Frage, warum Mama und Papa eigentlich so viel Zeit mit ihrem Handy verbringen. Werden die beiden eine Antwort darauf bekommen?



Einfache Handyregeln – auch für Mama und Papa

Diese Geschichte liefert alltagstaugliche Anregungen für den gesunden Handykonsum in der Familie. Paula & Max stellen darin ihre Handyregeln vor. Ihr werdet sehen, die sind kinderleicht.



Mama, wann bekomme ich ein Handy?

Wann ist der richtige Zeitpunkt für das erste Handy? Die Geschichte will bei der Beantwortung helfen. Darüber hinaus gibt sie wertvolle Tipps für die gesunde Smartphone-Nutzung.



Mit dem Handy im Straßenverkehr

Da Sophia im Straßenverkehr immer wieder aufs Handy schaut, bringt sie sich in manch brenzlige Situation. Zum Glück wird sie von Paula & Max begleitet. Die beiden helfen ihr, sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen.



Das präventive Handybett

Täglich Abschalten – mit dem Handybett gelingt es!

Legen Sie das Handy vor dem Abendessen schlafen. Am besten gemeinsam mit Ihren Kindern. So leben Sie eine gesunde und maßvolle Mediennutzung vor.

www.auerbach-stiftung.de



Hier geht's zur App.

Funktioniert auch ohne
Handybett.



Auerbach Stiftung Gesunde und reflektierte Mediennutzung



Von links nach rechts:
Elisabeth Baumann – Steffen Heil –
Carolin Jung – Yvonne Auerbach –
Julia Walz

Mediennutzung will gelernt sein – das gilt für Kinder und Erwachsene. Kinder lernen von ihren Vorbildern, allen voran von den eigenen Eltern. Mit unseren Produkten wollen wir Familien, Kitas, Kindergärten und Schulen aktiv unterstützen. Den Kindern möchten wir ein Gespür dafür geben, wie digitale Medien gesund und maßvoll genutzt werden können. Und die Erwachsenen wollen wir dafür sensibilisieren, wie wichtig der achtsame Umgang mit dem Smartphone – insbesondere im Beisein von Kindern – ist.



**Mehr Infos: www.auerbach-stiftung.de
facebook: @AuerbachStiftung**