



Einwohnergemeinde
Cham

Umgang mit digitalen Medien - Merkblatt Bildschirmzeiten

In diesem Merkblatt finden Sie:

- Bildschirmzeit nach Alter
- Mediennutzungsvertrag – Mediengutscheine
- Bildschirmzeit aktiv / passiv
- Altersgerechte und sinnvolle Mediennutzung

Bildschirmzeit nach Alter



Es gibt viele Empfehlungen für Bildschirmzeiten. Diese Zahlen können als Richtwerte genutzt werden, ersetzen aber auf keinen Fall die Begleitung, die mediale Erziehung voraussetzt. Bei jüngeren Kindern bis zehn Jahren sollten Sie als Eltern darauf achten, dass ein tägliches Limit bei der Bildschirmzeit nicht überschritten wird. Die Kinder brauchen genügend Zeit für analoge Erfahrungen. Nutzungszeit in der Schule soll hierbei nicht angerechnet werden.

Bei älteren Kindern ab zehn Jahren empfehlen wir ein wöchentliches Zeitkontingent zu vereinbaren. So können Kinder eigene Erfahrungen machen. Die Kinder lernen ihre Ressourcen vorausschauend einzuteilen und ein gesundes Mass zu finden.

Die Pädagogische ICT-Beratung der Schulen Cham empfiehlt folgende Bildschirmzeiten:

0 bis 2 Jahre	Möglichst keine Bildschirmmedien. Die Kinder sollen die Welt aktiv erleben. Bilderbücher und Hörspiele/Lieder sind geeignete Medien in diesem Alter.
2 bis 3 Jahre	5 bis höchstens 10 Minuten begleitete Bildschirmzeit, nicht täglich. Die Inhalte sollten altersgerecht und ausgewählt sein. Videochats mit Bekannten (gemeinsam mit den Eltern) über das Smartphone oder Tablet dürfen auch mal länger dauern.
4 bis 6 Jahre	Maximal 30 Minuten pro Tag, nicht täglich. Die Bildschirmzeit soll begleitet sein und nur alters-gerechte Inhalte aufzeigen, je nach Interesse des Kindes.
7 bis 10 Jahre	Maximal 60 Minuten freie Bildschirmzeit pro Tag, nicht täglich. Inhalte sollen gemeinsam besprochen werden. Sofern nicht gemeinsam gesurft oder ferngesehen wird, sollten Sie und Ihr Kind über die Inhalte im Gespräch bleiben.
11 bis 12 Jahre	Maximal 90 Minuten pro Tag oder ein Wochenbudget von ca. 10 Stunden zur freien Verfügung. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Austausch über die Inhalte. Die Bildschirmzeit kann ab der 5. Klasse auch mit dem Kind verhandelt werden.
Ab 13 Jahren	Einschränkungen sind sinnvoll, doch können keine klaren Empfehlungen abgegeben werden. Inhalte und Bildschirmzeit können mit dem Kind besprochen und gemeinsam gesetzt werden.

Zeitbegrenzungen geben Kindern Orientierung, doch können sie auch flexibel sein. Wenn Kinder genügend Zeit mit Offline-Aktivitäten verbringen, sind Ausnahmen möglich. *«Wenn Kinder oder Jugendliche die Medien kreativ nutzen, so darf oder soll man Ausnahmen machen. Schliesslich kann*

man auf Smartphones und Tablets heute auch zeichnen, schreiben, Filme schneiden, layouts etc. Ausnahmsweise kann es auch mal sein, dass ein Kind in einem Game gerade an einem kniffligen Problem arbeitet. In solchen Situationen können Eltern den Problemlöse-Moment würdigen und ein Auge zudrücken.» - Medienpädagoge Joachim Zahn

Es gibt bei verschiedenen Geräten und Apps die Möglichkeit eine Begrenzung für die Bildschirmzeit einzustellen. So können bei der Playstation, der Nintendo Switch, dem Smartphone, auf Instagram etc. eingestellt werden, nach wie vielen Minuten der Bildschirm ausgeschaltet oder eine Benachrichtigung angezeigt wird. Jugendschutz-Tools und -Einstellungen können zur Unterstützung eingesetzt werden, wenn das Kind ohne Begleitung online ist. Anleitungen dazu sind im Internet leicht zu finden.

Mediennutzungsvertrag – Mediengutscheine

Die Nutzung der digitalen Medien muss unbedingt mit den Kindern besprochen werden. Es ist hilfreich, wenn die Regeln gemeinsam erstellt werden. So kann Streit vermieden werden, da die Kinder zu einem gewissen Grad mitbestimmen können. Allen Beteiligten ist klar, welche Regeln gelten und welches die Konsequenzen sind.



Ein hilfreiches Mittel ist der Mediennutzungsvertrag, der auf der Seite <https://www.mediennutzungsvertrag.de/> einfach und individuell erstellt und ausgedruckt werden kann.

Bei älteren Kindern (ab ca. 11 Jahren) können auch Mediengutscheine als Zeiteinteilungstool verteilt werden. So erhält ein Kind z.B. 6 Gutscheine à 30 Minuten pro Woche, die das Kind selbstständig einlösen kann. So lernt ein Kind sich die Zeit einzuteilen und bekommt eine Übersicht über die schon gebrauchte Zeit. Es ist auch möglich mehrere Gutscheine auf einmal einzulösen, wenn eine Aktivität länger dauert.

Auch Konsequenzen können gemeinsam bestimmt werden. Wichtig dabei ist, dass digitale Medien weder als Belohnung noch Bestrafung eingesetzt werden. Dadurch würde nur die Bedeutung der digitalen Medien für die Kinder verstärkt. Bildschirme sind auch kein Ersatz für einen Babysitter: Langeweile ist für Kinder eine wichtige Erfahrung, die ihnen hilft zur Ruhe zu kommen. In dieser Leere können Ideen entwickelt werden und die Kinder können eigen-aktiv und kreativ werden.

Bildschirmzeit aktiv / passiv

Bei der Bildschirmzeit kommt es stark darauf an, ob diese aktiv oder passiv genutzt wird. Wenn ein Kind auf der Couch sitzt und seine Lieblingsserie schaut, wird das passive Bildschirmzeit genannt. Muss das Kind für die Hausaufgaben auf der Lernplattform Vokabeln lernen, gilt das als aktive Bildschirmzeit. Bei den Empfehlungen für Bildschirmzeiten wird grundsätzlich von passiver Bildschirmzeit ausgegangen. Wenn ein elfjähriges Kind während des Unterrichts für einen Vortrag recherchiert und für die Hausaufgaben auf der Lernplattform Übungen gemacht hat, kann es dennoch weiter den Bildschirm nutzen, da die bisher gebrauchte Zeit als aktive Bildschirmzeit gilt. Trotzdem ist es sinnvoll nach langer aktiver Bildschirmzeit eine Bildschirmpause einzulegen, um die Augen zu schonen und zur Ruhe zu kommen.

Altersgerechte und sinnvolle Mediennutzung



Gemäss ADELE-Studie 2018 der ZHAW achten fast alle Eltern auf Zeit- und Häufigkeitsbegrenzungen für die Mediennutzung ihrer Kinder, während nur etwas mehr als die Hälfte auch auf die Inhalte achten.

Es ist wichtig, dass Eltern mitbekommen, was ihre Kinder konsumieren. Abhängig von ihrer Entwicklungsphase nehmen Kinder Medien unterschiedlich wahr. Für drei- bis fünfjährige ist die TV-Welt Wirklichkeit. Sie können noch nicht unterscheiden, was auf dem Bildschirm inszeniert wurde und was real ist. Wenn Kinder auf YouTube ungefilterten Zugriff auf weitere Videovorschläge haben und automatisch zum nächsten Video gelangen, besteht die Gefahr auf nicht altersgerechte Inhalte zu treffen.

Nachrichten im TV und im Internet (wie z.B. die Tagesschau) sind erst für Jugendliche ab 13 Jahren geeignet. Es gibt News-Sendungen auf dem Kinderkanal oder Internetseiten (z.B. [SRF Kinder News](#)), die kindgerecht aufbereitet werden.

Es gibt viele Hilfsmittel für Eltern, um Kinder vor nicht altersgerechten Inhalten zu schützen. Auf Streaming Plattformen (Netflix, Disney+, Amazon, etc.) können Altersbeschränkungen eingestellt werden. Alle Filme werden mit FSK (freiwillige Selbstkontrolle) und Games mit PEGI (Pan European Game Information) versehen. Bei der PEGI-Empfehlung signalisieren Symbole, welche Inhalte und Darstellungen problematisch sind (z.B. Gewalt, rohe Sprache, sexuelle Inhalte). Es gibt auch Internetseiten, auf denen Eltern und Kinder ihre Meinung zu verschiedenen Inhalten mitteilen und Empfehlungen abgeben. Diese Einstellungen und Empfehlungen können hilfreich sein, doch sind sie kein ausreichender Schutz für Ihr Kind. Eltern kennen Ihr Kind am besten und können besser abschätzen, wie es auf gewisse Inhalte reagiert.

Am wertvollsten ist es, wenn Eltern sich aktiv mit den Inhalten auseinandersetzen, die ihre Kinder interessieren. Der Dialog zwischen Eltern und Kind ist wichtig. Er fördert das Vertrauen und die Offenheit. Wenn Eltern Fragen zu den Inhalten stellen, können Kinder darüber reflektieren. Interesse an den Inhalten bedeutet auch Interesse am Kind und wird von diesem auch als solches wahrgenommen.



Reine Verbote bringen wenig, denn die Kinder konsumieren die Inhalte sonst im Verborgenen und so haben die Eltern keinen Einblick mehr.

Quellen:

<https://www.schau-hin.info/grundlagen/medienzeiten-feste-bildschirmzeiten-fuer-kinder-vereinbaren>

<https://www.internet-abc.de/eltern/kinder-bildschirmzeit-medienzeit/>

<https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-10-bis-16-jahren/nutzungszeiten-und-regeln/>

<https://www.wireltern.ch/artikel/richtiger-umgang-mit-bildschirmzeit-fuer-kinder-0220>

<https://www.klicksafe.de/eltern/>

<https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/3-6-9-12>

https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienspsychologie/adele/Bericht_ADELE_2018_de.pdf

<https://www.wireltern.ch/artikel/richtiger-umgang-mit-bildschirmzeit-fuer-kinder-0220>

<https://www.srf.ch/play/tv/sendung/srf-kinder-news?id=99e0b828-1704-41d5-b275-e061324cb5f0>

https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/PDFs/Broschueren/Brosch_Medienkompetenz_ZHAW_0919_DE_bf.pdf