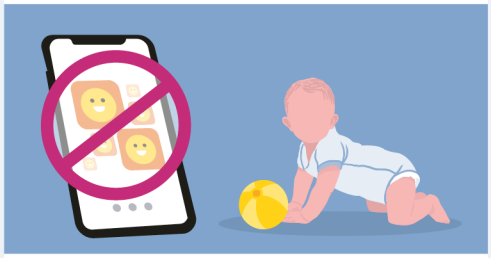
kindergesundheit-info.de

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Bildschirmmedien im Familienleben – 6 Empfehlungen

Fernsehen, Internet, Smartphone und Computer gehören zum Familienalltag.
Was Eltern tun können, um ihre Kinder durch die Welt der Medien zu begleiten.

Unter 3 Jahren möglichst keine Bildschirmmedien



- Babys und Kleinkinder sind fasziniert, verstehen aber die Medieninhalte kaum.
- Bildschirmzeit macht passiv, Kinder brauchen Zuwendung und aktive, sinnliche Erfahrungen.

Vorbild sein

- Babys und Kindern die volle Aufmerksamkeit schenken.
- Handy immer wieder weglegen.

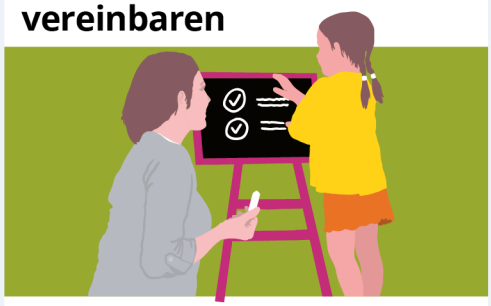
Echte Welt hat Vorrang

- Mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit!
- Viel draußen spielen, miteinander kuscheln, basteln, toben …

Zeit im Auge behalten

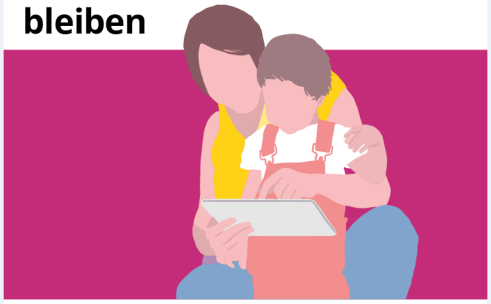
- 3–6 Jahre: Maximal 30 Minuten täglich.
- 7–11 Jahre: Maximal 1 Stunde täglich.

Regeln vereinbaren



- Medienzeiten festlegen.
- TV, PC und Konsole nicht im Kinderzimmer.
- Beim Essen und eine Stunde vor dem Schlafen ist Bildschirm-Pause.

Dabei bleiben



- Altersgerechte Medieninhalte gemeinsam anschauen und über das Erlebte sprechen.
- In der Nähe sein, wenn das Kind etwas alleine sieht.

Gut zu wissen

Was fasziniert Kinder am Fernsehen und wie gehen sie mit den vielen Möglichkeiten von Tablets und Smartphones um? Das Portal des BIÖG zur Kindergesundheit informiert über die einzelnen Medienarten und ihre Wirkung auf Kinder.

www.kindergesundheit-info.de

Quelle: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) | www.kindergesundheit-info.de | Stand: Mai 2025

CC BY NC ND