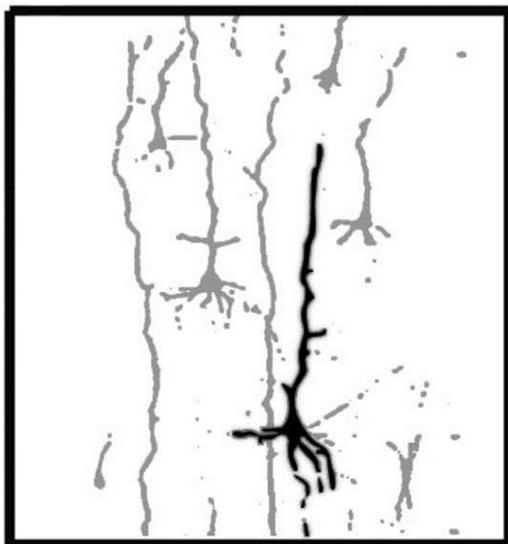
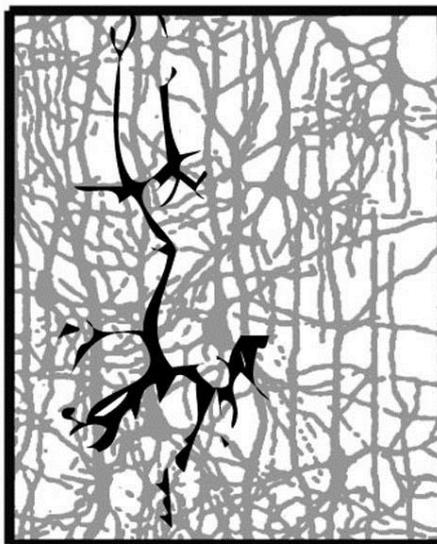


● ● ● ● ●

Birth



7 Years



Adult





«Zu viel Bildschirmzeit ist
gestohlene Körperlernzeit.»

(Gerald Hüther, 2007)

Kinder brauchen ein Gegenüber! (Erwachsene auch)

Ihre Story, Ihre Informationen, Ihr Hinweis? feedback@zominuten.ch
FACHLEUTE WARNEN 04. November 2013 11:36; Akt: 04.11.2013 13:41

Eltern ständig am Handy – Kinder werden depressiv

Sie fühlen sich zurückgewiesen oder gehen gar verloren: Hängen Eltern am Smartphone, leiden die Kinder. Dies zeigt eine schwedische Studie. Auch Schweizer Experten sind alarmiert.



Wenn die Eltern dauernd am Handy hängen, ist das für die Kleinen frustrierend. (Bild: Colourbox)

Quelle: 20 Minuten

«Mama, leg das Smartphone weg»

Von wegen unsere Jugendlichen seien die Generation Smartphone! 54 Prozent der Kinder finden: Meine Eltern schauen zu oft auf das Handy. Das hat das Marktforschungsinstitut Research Now herausgefunden. Die im Auftrag des



Quelle: Fritz + Fränzi

Und was poste ich von meinen Kindern?



- 
- Hinterfragen Sie gelegentlich Ihren eigenen Medienkonsum – Sie sind das wichtigste Vorbild!
 - Ihr Kind hat ein Recht auf Privatsphäre!

Angstmachende Inhalte aus TV und Youtube werden eher unterschätzt



- Unterscheidung Fiktion und Realität frühestens mit ca. 6 Jahren
- Stress zeigt sich im Körper – Hilfe beim Abbau
- Reizüberflutung sorgt für Überforderung – Verhaltensstörungen & psychische Erkrankungen möglich
- Mit wem können sie darüber reden?

• • • • • Jüngere Geschwister, Nachbarskinder, Freunde... schützen!

→ Orientierung am Jüngsten bzw. Kind mit geringster Medienerfahrung

- Inhalte Erklären, z.B. Gewalt im «richtigen Leben»
- Informieren Sie sich darüber, was Ihr Kind ansieht und wo (Youtube: automatisches Abspielen deaktivieren; nicht auf Vorschläge reagieren, Youtube Kids)
- Für alle Streamingdienste (Netflix, Disney plus, Amazon prime...) gibt es auch Kinderprofile!

Problematische Aspekte von Gaming



Zu wenig Schlaf,
in Gedanken beim
Spiel,
Konzentrations-
probleme im
Kindergarten/
Schule



Suchtpotenzial



Kostenfallen z.B.
durch In-App-Käufe



Problematische
Werbung in Gratis-Apps

Medienzeit - Orientierungswerte

- unter 3 Jahre: keine Bildschirmzeit
- 3- bis 5-Jährige: bis zu 30 Minuten pro Tag und in Begleitung von Erwachsenen altersgerechte Bildschirmmedien (s. Altersfreigabe)
- 6- bis 9-Jährige: bis 45 Minuten Bildschirmzeit pro Tag
- 10- bis 12-Jährige: bis 60 Minuten Bildschirmzeit pro Tag

Praktische Tipps für zu Hause

- Regeln aushandeln, bevor das Gerät einzieht (z.B.: mediennutzungsvertrag.de)
- Kinderschutz Einstellungen nutzen (z.B. Familylink etc.)
- Anschaffung eines Gerätes: am besten in den Ferien
- Geräte nicht im Kinderzimmer (wenn Wecker: nur im Flugmodus)
- Ausschalt-Fristen geben; fragen, wann Level fertig ist
- Handys als Familienangelegenheit einstufen (handyfreie Zonen)
- Fehler als Entwicklungschance betrachten
- Gemeinsame Medienerlebnisse planen, die wertvollen Seiten aufzeigen, nicht alles schlechtreden