



# Mediennutzung

WISSENSBLATT

## Was zählt zur Mediennutzung?

Die Mediennutzung bezieht sich auf alle Geräte mit einem Bildschirm. Gemeint sind in diesem Fall Smartphone, Tablet, Computer, Fernseher und Spielekonsolen.

## Warum sollte ich meine Mediennutzung begrenzen?

Fernsehen und Spielen an der Konsole oder dem Computer lässt einen die Zeit vergessen. Ständig wird man darauf hingewiesen "dranzubleiben" – ansonsten würde man etwas verpassen oder ein Spielziel nicht erreichen.

Inwieweit sich ein Zuviel vor dem Bildschirm direkt auf die Entwicklung und Gesundheit auswirkt ist noch nicht komplett erforscht. Unruhe, schlechte Konzentration, mangelnde Fantasie oder Kurzsichtigkeit (speziell bei Handys) können problematische Folgen sein.

Was jedoch bereits umfassend untersucht wurde sind indirekte Auswirkungen auf die Gesundheit. Zu viel Bildschirm heißt in den meisten Fällen auch zu viel Sitzen. Außerdem neigt man dazu beim Fernsehen oder Computerspielen fett- und zuckerhaltige Lebensmittel zu essen oder zu trinken.

Körperliche Bewegung, soziales Miteinander und der kommunikative Austausch mit anderen kommt durch zu vieles „Vor dem Bildschirm hängen“ zu kurz. Gerade Kinder benötigen Zeit und Raum, um sich zu erproben und ihre motorischen Fähigkeiten zu trainieren. Die Zeit vor dem Bildschirm sollte dies nicht verhindern oder zu sehr einschränken.

Kinder müssen den Umgang mit Medien erst lernen. Lernen, sich selbst einzuschätzen und zu erkennen, was ihnen guttut und was nicht. Zeitliche Beschränkung und Regeln helfen Kindern dabei, einen bewussten und guten Umgang mit digitalen Medien zu erlernen.

## Wie lange sollte ich höchstens am Tag vor dem Bildschirm sitzen?

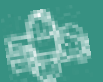
Laut nationalen und internationalen Experten sollte die Nutzung von Medien in der Freizeit von 7 - 9-Jährigen **nicht länger als 1 - 2 Stunden** am Tag betragen. Weniger ist mehr – aber (fast) jede Regelung ist besser als keine!

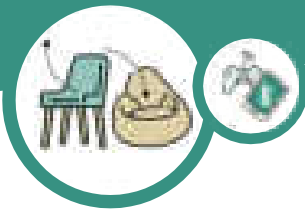
## Wie kann ich meine Mediennutzung begrenzen?

Vereinbart verbindliche Zeiten für die Mediennutzung. Haltet diese auf Papier fest, vielleicht sogar als Vertrag. Schaut dazu doch mal auf das Aufgabenblatt „Mediennutzungsvertrag“.

Wichtig!

.....  
Die Regeln gelten für alle. Wenn ihr beispielsweise sagt, dass am Esstisch Smartphones nicht erlaubt sind, dann müssen sich sowohl Kinder als auch Erwachsene daran halten.





## Bildschirmzeit

### Was ist „Bildschirmzeit“?

Diese Aktion soll eine Möglichkeit bieten mal aufzuschreiben, wie viel man so an einem Tag vor den Bildschirmen hängt.

Oft ist es einem gar nicht bewusst, wie viel Zeit tatsächlich vor den Geräten verbracht wird.



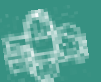
### Was braucht ihr für „Bildschirmzeit“?

- Stift
- Papier
- Stoppuhr (oder ein anderes Gerät, das die Zeit misst)

### Wie funktioniert „Bildschirmzeit“?

- Sucht euch als Familie einen beliebigen Tag in der Woche aus. Am besten einen gewöhnlichen Tag, an dem nichts Besonderes stattfindet.
- Jedes Familienmitglied stoppt (oder zumindest schätzt) vom Aufstehen bis zum Schlafengehen alle Zeiten, die es vor einem Bildschirm verbringt. Gemeint sind wirklich alle Bildschirme. Das Smartphone, das Tablet, der PC, der Fernseher, die Spielkonsole und auch die Bildschirme in der Straßenbahn und dem Wartezimmer. Eben alle Bildschirme, die von euch genutzt werden.
- Solltet ihr keine Stoppuhr oder Ähnliches zur Hand haben, könnt ihr auch einfach auf die Uhr schauen. Für kurze Blicke z.B. auf das Smartphone, könnt ihr auch einfach eine Strichliste führen und diese gesondert werten.
- Notiert euch alle Zeiten bzw. Striche auf eurem Blatt Papier. Tragt dieses am besten an diesem Tag mit euch herum, damit ihr keine der Zeiten/Striche vergesst.
- Am Abend, bevor ihr ins Bett geht, zählt ihr dann eure Zeiten zusammen und schaut mal wie viel es tatsächlich insgesamt war. Tauscht euch über eure Ergebnisse aus und vergleicht mal. *Zum Beispiel:* Wer hat am meisten, wer am wenigsten? Habt ihr mit dieser Zeit gerechnet? Ist das viel, ist das wenig? Welche Zeiten waren wirklich notwendig und welche nicht?

**Wichtig!**  
Denkt dran:  
Gemeint sind  
wirklich alle  
Bildschirme!





# Mediennutzungsvertrag

## Was ist ein Mediennutzungsvertrag?

Mit dem Mediennutzungsvertrag zwischen euch und euren Eltern können Regeln über die Nutzung von Medien und die Einhaltung von Bewegungszeiten zum Ausgleich vereinbart werden.

## Wie funktioniert das?

Füllt gemeinsam das Formular aus. Überlegt euch zusammen was ein fairer Vertrag wäre und für alle Beteiligten gut einzuhalten ist.

**Tipp!**  
.....

Ihr könnt natürlich auch einzelne Punkte streichen oder ergänzen.

### Der Vertrag\*:

Abmachung zum Umgang mit Fernseher, Computer & Co zwischen \_\_\_\_\_ (Kind/er) und \_\_\_\_\_ (Eltern)

Diese Bildschirmmedien nutzen wir (bitte ankreuzen):

Fernseher,  Computer,  Smartphone,  Spielkonsole,  Tablet,

Sonstiges: \_\_\_\_\_

### Abmachung:

Kind: Ich, \_\_\_\_\_, verspreche, dass ...

...ich Bildschirmmedien höchstens \_\_\_\_\_ Minuten täglich nutze.

...die ausgemachten Zeiten auch gelten, wenn ich nicht zu Hause (z. B. bei Freunden) bin.

...bei Nicht-Einhaltung einer dieser Abmachungen meine Bildschirmzeit für \_\_\_\_\_ Tage um je \_\_\_\_\_ Minuten eingeschränkt werden darf.

Mutter / Vater: Ich/Wir, \_\_\_\_\_, verspreche(n), dass...

...wir mindestens \_\_\_\_\_ Mal in der Woche für mindestens \_\_\_\_\_ Minuten zusammen draußen spielen oder Sport treiben.

...wir mindestens \_\_\_\_\_ Mal im Monat einen Bewegungsausflug (z. B. Schwimmen, Radtour) machen.

...ich/wir gutes Vorbild bin/sind und dass Bildschirmmedien während gemeinsamer Familienzeiten (z. B. während der Mahlzeiten) nur im Ausnahmefall genutzt werden.

...ich/wir die Einschränkung von Medienzeiten nicht als Strafe einsetze(n), sondern nur im Falle einer Nicht-Einhaltung dieses Vertrags.

...\_\_\_\_\_ sich bei Nicht-Einhaltung einer der Abmachungen einen zusätzlichen gemeinsamen Bewegungsausflug wünschen darf.

Dieser Vertrag gilt für \_\_\_\_\_ Monate und wird danach neu verhandelt und ggf. angepasst.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschriften der Vertragspartner

\*entwickelt von der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

