

Merkblatt Medienkonsum

MB 06 / 24.02.2021 / Version 1.0



Tipps für Eltern zum Medienkonsum

Games, Soziale Netzwerke, Chats, Websites, Onlineshops. Die Möglichkeiten sind unendlich, die Risiken auch. Diese Mischung macht es aus. Die digitale Welt ist einfach spannend und zieht einem schnell mal in ihren Bann.

Mit diesem Merkblatt geben wir den Eltern nützliche Tipps zum Medienkonsum ihrer Kinder.

Wie viel TV, Handy, Computer pro Tag ist sinnvoll?

Wichtig: Die empfohlenen Zeitangaben gelten für die Freizeit. Für Hausaufgaben kann zusätzliche Zeit hinzukommen. An besonderen Tagen darf es auch mal länger sein - dafür an einem anderen Tag weniger.

- 5–7 Jahre: maximal 30 Minuten
- 7–9 Jahre: maximal 45 Minuten
- 9–12 Jahre: maximal 60 Minuten

Grundregeln für einen risikoarmen Umgang:

1. Spannende Alternative (Sport, Musikinstrumente, gemeinsame Spiele, etc.) zum Medienkonsum suchen und gezielt fördern, regelmässig medienfreie Tage einschalten.
2. Feste Regeln für Fernseh-, Computer-, Handy- und Spielkonsum abmachen (wann, wie lange, was wird geschaut oder gespielt?).
3. Altersgerechte Spiele und Filme auswählen.
4. Keine Computer und Fernseher im Kinderzimmer.
5. Gemeinsam mit dem Kind fernsehen/gamen und gemeinsam über das Geschehen am Bildschirm sprechen.

Interessante Links für Eltern:

Suchtprävention Aargau, Kasinostrasse 29, 5000 Aarau.

www.suchtpraevention-aargau.ch

Fernsehprogrammberatung für Eltern: www.filmmo.tv

Altersempfehlung für Computerspiele: www.bupp.at

Selbsttest und Infos zur Onlinenutzung: www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest

Informationen zur Medienerziehung: www.schau-hin.info