

Medien und die Bildschirmzeit zu Zeiten des Lockdowns

Liebe Eltern

Wir befinden uns schon einigen Wochen in einer aussergewöhnlichen Situation. Lassen Sie sich und Ihrer Familie bewusst genügend Zeit für die Angewöhnung! Es ist **in Ordnung**, wenn Ihre Kinder aktuell **öfters** digitale Medien **nutzen**. Mit den folgenden Hinweisen möchten wir Sie darin unterstützen, Ihre Kinder bei der Mediennutzung zu begleiten.

Regeln – Die Basis der Mediennutzung

Gerade wenn alltägliche Abläufe wie die Schule fehlen, ist es besonders wichtig klare Regeln aufzustellen. Möglicherweise stellen Sie als Familie auch fest, dass Sie nun mehr oder andere Regeln benötigen? Besprechen Sie gemeinsam, welche Medien wann genutzt werden dürfen. Ist beispielsweise der Esstisch oder das Kinderzimmer eine **medienfreie Zone**? Was sind die Konsequenzen bei **Regelübertretungen**?

Bildschirmzeit – Wie lange sollen Medien genutzt werden?

Es gibt keine allgemeingültige Regel, die auf jedes Kind passt. Wir empfehlen Ihnen stattdessen, die Bildschirmzeit für Ihr Kind anhand folgender Punkte festzulegen:

- 1. Reaktion auf Medien:** Optimalerweise wird das Kind während der Mediennutzung nicht unruhig, wütend oder nervös. Ist das Abschalten der Geräte ohne grosse Frustration möglich?
- 2. Leistung:** Zeigt Ihr Kind angemessene Leistungen bei den Schulaufgaben? Erledigt es seine Ämtli im Haushalt altersgemäss?
- 3. Freunde und weitere Hobbys:** Bei angemessener Bildschirmzeit hat ihr Kind genügend Zeit für seine Freundschaften und nichtmedialen Freizeitaktivitäten.
- 4. Alter:** Für Kinder ist es wichtig, dass sie die Welt mit den allen Sinnen entdecken. Je jünger die Kinder sind, desto wichtiger sind für sie die nonmedialen Erfahrungen.

Tip: Sie möchten, dass Ihr Kind zu gewissen Zeiten keinen Internetzugang hat? Nahezu alle Internet-Router bieten die Möglichkeit, ein Gäste-WLAN zu erstellen. Dieses können Sie zeitlich begrenzen. Einfache Anleitungen für das Erstellen eines Gäste-WLANs für alle gängigen Router finden Sie über Google oder bei YouTube.

Hinweise für die Zeit des Lockdowns

- Mit Medien ausgeführte Arbeitsaufträge für die Schule zählen nicht zur Bildschirmzeit. Richten Sie sich zeitlich so ein, dass beispielsweise mediale Freizeitaktivitäten nur am Nachmittag stattfinden.
- Kontakte mit Freunden finden in der aktuellen Krise vor allem über Social Media oder Online-Games statt. Geben Sie Ihrem Kind Zeit und Raum für diese Art von Austausch und Beziehungspflege.

Ideen für die gemeinsame Medienzeit

Es gibt viele Möglichkeiten, Medien gemeinsam zu nutzen. Wie wäre es einmal mit einer **Youtube-Disco**? Oder suchen Sie gemeinsam Informationen im Internet, zum Beispiel mit der **Kindersuchmaschine** www.fragFINN.de. Vielleicht haben Sie auch Lust, gemeinsam ein **Buch** mit Fotos und Texten zu den letzten Ferien zusammenzustellen? Das können Sie bei www.bookcreator.com. Ein eigenes **Hörspiel** aufnehmen könnten Sie auf der Internetseite www.auditorix.de oder www.ohrenspitzer.de.

Wenn Sie mit ihrem Kind über das Gehörte, Gelesene oder Gesehene sprechen, sich von ihnen Apps oder Games erklären lassen oder gemeinsam Medien nutzen und dabei eine gute Zeit haben, fördern Sie gleichzeitig die **Medienkompetenzen** Ihrer Kinder.