

# Sechs goldene Regeln zur Mediennutzung

von Kindergarten- und Grundschulkindern

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:



LANDESMEDIENANSTALT  
SAARLAND

Karin Bickelmann  
Nell-Breuning-Allee 6, 66115 Saarbrücken  
Telefon: (0681) 3 89 88-12, E-Mail: mkz@LMSaar.de

Landesinstitut für  
Präventives Handeln



SAARLAND



Fabian Theobald  
Hanspeter-Hellenthal-Straße 68, 66386 St. Ingbert  
f.theobald@lph.saarland.de

Ministerium für  
Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie  
Franz-Josef-Röder-Straße 23  
66119 Saarbrücken  
presse@soziales.saarland.de

[www.soziales.saarland.de](http://www.soziales.saarland.de)

 /saarland.de  
 @saarland.de

Saarbrücken 2014



Ministerium für  
Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie

SAARLAND



Ministerium für  
Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie

SAARLAND





## Sechs goldene Regeln zur Mediennutzung

### Liebe Eltern,

Medien sind heute fester Bestandteil unseres Alltags. Dies gilt auch für Kinder, die oftmals die durch den Medienkonsum gewonnenen Eindrücke nicht so schnell verarbeiten können wie Erwachsene.

Daher ist es wichtig, dass Kinder ein geeignetes Umfeld vorfinden, um Medienkompetenz altersgerecht entwickeln zu können. Erster und zentraler Ort für Medienerfahrungen von Kindern ist dabei die Familie. Hier findet – positiv wie negativ – frühe und grundlegend prägende Medienbildung statt.

Im Sinne einer verantwortungsvollen Mediennutzung bedarf es daher klarer Regeln, um den täglichen Medienkonsum in pädagogisch und gesundheitlich sinnvolle Bahnen zu lenken. Denn neben regelmäßigen, gemeinsamen Mahlzeiten und geregelten Schlafenszeiten gehört vor allem auch tägliche körperliche Aktivität fernab des Bildschirms zur gesunden Entwicklung eines jeden Kindes.

Die vorliegenden „Sechs goldenen Regeln zur Mediennutzung von Kindergarten- und Grundschulkindern“ sollen Ihnen als Eltern dabei helfen, dass Ihre Kinder nicht nur medienkompetent, sondern vor allem auch gesund aufwachsen.



Monika Bachmann  
Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

- I.** **Allzu viel ist ungesund** – auch bei der Bildschirmzeit.
- II.** Kinder **unter zwei Jahren** gehören nicht vor einen Bildschirm.
- III.** **Kindergartenkinder sollten nicht alleine** vor einem Bildschirm sitzen. Starten Sie bei Kindergartenkindern mit 10 Minuten Bildschirmzeit, **30 Minuten am Tag sind genug.**

- IV.** **Grundschul Kinder** sollten während der Woche **höchstens eine Stunde** am Tag vor dem Bildschirm verbringen, am besten verteilt auf zwei oder mehr »Portionen«. Erhöhen Sie am Wochenende die Bildschirmzeit nicht auf mehr als die doppelte Dosis!
- V.** Bieten Sie Ihren Kindern **attraktive Alternativen** zur Bildschirmwelt an. Die Welt, in der wir leben, muss immer wichtiger sein als der Bildschirm.
- VI.** Kinder müssen lernen, **die reale von der virtuellen Welt** zu unterscheiden.

