

# Sechs goldene Regeln zur Mediennutzung

von Kindergarten- und Grundschulkindern

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

## 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«.

## IV.

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.

