

Sozialpädiatrisches Zentrum

Informationsbroschüre zur Mediennutzung von Heranwachsenden



TV, Computer, Handy, Tablet oder andere Medien sind in jedem Familienalltag täglich präsent. Deshalb benötigen insbesondere Heranwachsende eine altersgemäße Begleitung von erwachsenen Bezugspersonen sowie Regeln im Umgang für die Nutzung von Medien.

Nützliche Tipps im Umgang mit Medien

1. Seien Sie ein Vorbild bei der Nutzung von Medien. Überprüfen Sie Ihren eigenen Konsum und den Umgang mit Ihrem Handy dem TV oder anderen Medien.
2. Sprechen Sie aktiv mit Ihrem Kind über Medien wie Lieblingssendungen oder Lieblingsspiele, aber auch über Gefahren und Risiken.
3. Vereinbaren Sie persönliche Regeln zum Mediengebrauch in der Familie. Benennen Sie hierbei eindeutig das Gerät, die Zeit, den Ort und den Umfang der Nutzung. (Alters-) Empfehlungen zu bestimmten Filmen oder Spielen können hierbei eine Hilfe sein.
4. Nutzen Sie die Medienzeiten nicht zur Belohnung oder Beruhigung Ihres Kindes.

Klinikum Esslingen

Das Qualitätskrankenhaus

Klinik für Kinder und Jugendliche
Chefarzt Prof. Dr. Christian von Schnakenburg

Ein Unternehmen der 
STADT ESSLINGEN A.N.

Klinikum Esslingen GmbH · Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen · Telefon 0711 – 3103 0

www.klinikum-esslingen.de



5. Begleiten Sie Ihr Kind bei der Mediennutzung. Schauen Sie sich vorab Inhalte der Lieblingssendung an oder beobachten Sie ihr Kind, während es am Computer spielt. Entdecken Sie mit ihm gemeinsam das Internet (altersentsprechende Seiten) und überprüfen Sie dessen Inhalte.

6. Schaffen Sie einen Ausgleich zum Medienkonsum. Kreative oder sportliche Freizeitangebote und der Kontakt zu Gleichaltrigen sorgen für einen altersadäquaten und interessanten Ausgleich.

7. Vermeiden Sie einen Fernseher oder einen Computer im Kinderzimmer, da dies die Medienzeiten nachweislich erhöht. Sollten sich eigene Geräte im Zimmer befinden, vereinbaren Sie klare Regeln für die Nutzung.

8. Versuchen Sie einen auditiven dauerhaften Medienkonsum, wie durch das Anhören von Hörspielen oder dem Radio, zu vermeiden.¹

Empfehlungen zu Nutzungsdauer von Medien

Heranwachsende erleben Medien und deren Inhalte, aufgrund ihres jeweiligen Entwicklungsalters, anders als erwachsene Menschen. Deshalb ist es wichtig, dass Erwachsene das Lebensalter des Kindes beachten und altersangemessene Medieninhalte aussuchen.

Alter	TV, DVD, Video PC, Tablets, Spielekonsolen
0 – 3 Jahre	Kein Konsum
4 – 6 Jahre	Zusammen höchstens 30 Minuten
7 – 10 Jahre	Zusammen höchstens 45 Minuten ²
11 – 13 Jahre	Zusammen höchstens 60 Minuten ³
14 – 18 Jahre	Eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche ⁴

¹ In Anlehnung an Kindergesundheit-info.de

² In Anlehnung an Kindergesundheit-info.de

³ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

⁴ SCHAU – HIN!

Sozialpädiatrisches Zentrum
Leitender Arzt Dr. Simon Novak
Sekretariat
Telefon: 0711 – 3103 3651
Telefax: 0711 – 3103 3649
E-Mail: spz@klinikum-esslingen.de
Hirschlandstr. 97, 73730 Esslingen

