



GESUND UND GLÜCKLICH IN DIGITALEN ZEITEN



**Medienkompetenz entwickeln -
Kinder und Jugendliche begleiten**



von Tessin-Zentrum
FÜR GESUNDHEIT & PÄDAGOGIK

INHALT

- 3** **Einleitung**
- 6** **Grundlagen einer
gesunden Entwicklung**
- 10** **Indirekte und
direkte Medienpädagogik**
- 14** **Schule als Lern-
und Gemeinschaftsraum**
- 18** **Quality Time mit Familie und Freunden**
- 20** **Medien, die mitwachsen**
- 22** **Digitale Lebenswelten**
- 28** **Risiken für die Gesundheit**
- 31** **Auf einen Blick**
- 32** **Buchtipps / Mitwirkende / Herausgeber**

EINLEITUNG

Gegenseitiges Interesse und warme, liebevolle Akzeptanz sind die stärksten und motivierendsten Kräfte für die gesunde Entwicklung und Lernbereitschaft unserer Kinder.





Digitale Medien gehören zu den neuesten zivilisatorischen Entwicklungen unserer Zeit. Sie sind in fast keinem Bereich der Gesellschaft mehr wegzudenken. Auch Jugendlichen eröffnen sie vielfältige positive Möglichkeiten, die es in früheren Generationen nicht gab. Digitale Angebote bieten Zugänge zu kreativen Gestaltungsformen, unterstützen das selbstständige Erschließen von Wissen und ermöglichen gemeinsames Arbeiten und Kommunizieren über räumliche Grenzen hinweg. In sinnvoll gestalteten Kontexten können sie damit zu bereichernden Lern- und Erfahrungsräumen beitragen, auf die junge Menschen in einer zunehmend digital geprägten Welt vorbereitet sein müssen. Zugleich bleibt es unsere gemeinsame Aufgabe, diese Chancen durch verlässliche Begleitung, klare Orientierung und analoge Entwicklungsräume so einzubetten, dass Kinder sich gesund entfalten können.

Erziehungs- partnerschaft stärken

Wir leben in einer Zeit des radikalen Kulturwandels, dem viele Kindheitsforscher auch eine grundlegende Veränderung der Kindheit zuschreiben. Über Tausende von Jahren wuchsen die Menschen in einer natur-, bewegungs- und spielbasierten Kindheit auf. Die Kinder konnten sich in der realen Welt erproben und dadurch Fähigkeiten und Daseins-sicherheit erwerben. Diese Art des Aufwachsens ist durch die heutigen gesellschaftlichen Verhältnisse nicht mehr gegeben. Der Alltag der Kinder ist von digitalen Geräten, Smartphones, Internet und Künstlicher Intelligenz geprägt.

Zunehmend verlagert sich unser Leben aus der analogen in die digitale Welt. Dabei sind insbesondere Kinder existenziell auf die Erfahrung ihres Körpers in der analogen räumlichen Welt und unseren seelischen Schutz angewiesen, um sich gesund entwickeln zu können. Darin besteht die gemeinsame Aufgabe von uns Eltern und Lehrkräften, dafür müssen wir die Erziehungspartnerschaft verstärken. Die vorliegende Broschüre enthält Anregungen, um dieser Aufgabe gerecht zu werden.

Insbesondere brauchen unsere Kinder verlässliche, verfügbare und verständnisvolle Bezugspersonen, die an sie glauben und sie bedingungslos gerne haben, ja lieben. Ein kindlicher Entwicklungsraum, dessen Atmosphäre von gegenseitigem Interesse und einer warmen, liebevollen Akzeptanz erfüllt ist, ist eine der stärksten und motivierendsten Kräfte für die gesunde Entwicklung und Lernbereitschaft von Kindern.

GRUNDLAGEN EINER GESUNDEN ENTWICKLUNG



Mit Mensch und Welt in Resonanz gehen

Der souveräne, reflektierte und maßvolle Umgang der Erwachsenen mit digitalen Medien ist eine zentrale Voraussetzung für eine gelingende Eltern-Kind-Beziehung und eine gute Entwicklungsumgebung. Kinder brauchen die ungeteilte Aufmerksamkeit der Erwachsenen. Sie bedürfen ihrer unmittelbaren Anwesenheit im Hier und Jetzt. Gespräche, Vorlesen, Mahlzeiten, Spielen und Lernen sollten mit allen Sinnen analog erlebt werden, ohne mit virtuellen Parallelwelten konkurrieren zu müssen. In Resonanz mit Umwelt und Mitmenschen zu kommen, braucht Unmittelbarkeit. Das Bedürfnis nach echter Zuwendung wird nicht erfüllt, wenn man dem Kind oder Jugendlichen zwar räumlich zugewandt ist, sich aber mit seinem Smartphone in einem anderen Dialog befindet.

Praktische Tipps

- Prinzipielle Regel: eigene Produktion vor Konsum
- Gemeinsam Bilderbücher anschauen
- Früh und viel vorlesen
- Kinder in Alltagstätigkeiten (z. B. Hausarbeit) einbeziehen
- Gemeinsam kochen und essen
- Achtsame Gespräche bei gemeinsamen Mahlzeiten führen
- Gemeinsam etwas basteln oder bauen
- Wandern, Natur erleben, neue Orte erkunden
- Jugendliche in ihren Idealen ansprechen und sie anregen, sich für entsprechende konkrete und sinnvolle Projekte einzusetzen (z. B. in den Bereichen Nachhaltigkeit & Umweltschutz, Gesundheit & Sport, Ernährung, Demokratie & politische Partizipation, soziale Gerechtigkeit usw.)

Spiel und Beziehung

In der frühen Kindheit erarbeitet sich der Mensch die leibliche Grundlage seines Lebens. Pädagogik hat das Kind in der gesunden Ausbildung seines Körpers zu unterstützen. Was in diesem Alter versäumt wurde, ist später nicht mehr oder nur sehr schwer nachzuholen.

Die gesunde kindliche Entwicklung hat vier Schwerpunkte:

- die Ausbildung einer geschickten Grob- und Feinmotorik
- der Erwerb der Sprache
- die Entwicklung eines fantasievollen Denkens
- die Welt berühren – intensive und gesunde Ausreifung der Sinne als Basis aller Weltwahrnehmung.

Die Aneignung dieser Fähigkeiten schlägt sich in der neurologischen Entwicklung des Gehirns nieder. Vor dem Bildschirm fallen Kinder (und auch Erwachsene) häufig in Bewegungslosigkeit. Jede neurologische Prägung setzt jedoch hohe Aktivität und Übung voraus! Im Kind lebt ein starker natürlicher Bewegungsdrang, der sich mindestens bis zum 9. Lebensjahr steigert. Jede Passivsetzung bedeutet Verlust an Entwicklungszeit und eine Beeinträchtigung der Gehirnentwicklung.

Aktives freies Spiel und liebevolle, zugewandte menschliche Beziehungen bilden einen gesunden Körper! Die sensorische Integration braucht Wahrnehmung und Bewegung.

↳ Mehr dazu



fhs.li/mdb-1

Praktische Tipps

- Ungeteilte Aufmerksamkeit beim Stillen, Pflegen und Kommunizieren
- Für Kinder unter 7 Jahren möglichst keine Bildschirmmedien oder Bildschirmzeiten gering halten und bewusst gestalten
- Reizüberflutung vermeiden
- Ungestörtes Spiel ermöglichen
- Erkundung eines wachsenden Bewegungs- und Erfahrungsraums – Natur erleben



INDIREKTE UND DIREKTE MEDIENPÄDAGOGIK

Entwicklungsgerechte Kindheit und Jugend – Medienkompetenz durch indirekte und direkte Medienpädagogik

Die Strukturen des Körpers werden bis zum 6. bis 8. Lebensjahr weitgehend gebildet, vor allem die Gehirnstruktur. In diesem Alter ist die vielfältige Begegnung mit der realen Welt, den kleinen und großen Herausforderungen des mit den Sinnen und dem Körper erlebbaren Alltags vorrangig.

Mit dem Übergang in die Schule kommt es darauf an, dass das Kind analoge Techniken zu beherrschen lernt, das heißt, dass es die Fähigkeiten seines Körpers auf die Welt anwenden kann. Das Kind lernt, sich über seinen Körper als Teil der Welt zu erfahren. Es fährt Roller, Fahrrad und Skateboard, lernt schwimmen, es bastelt, lernt, mit Säge, Hammer und Schraubenzieher umzugehen, schreiben, lesen und rechnen, ein Musikinstrument spielen und vieles andere mehr.

Mit dem 12., 13. Lebensjahr verändert sich grundlegend die Struktur des Gehirns; das Vorderhirn bildet sich weiter aus.

Jetzt beginnt der junge Mensch, logisch zu denken. Erst jetzt ist er in der Lage, digitale Funktionsweisen nachzuvollziehen – was jedoch nicht bedeutet, dass er der Attraktion digitaler Angebote bereits sicher widerstehen kann.

An diesen Entwicklungsstufen sollten sich Eltern und Pädagogen orientieren – besonders im Umgang mit den digitalen Medien. Im Zeitalter der allgegenwärtigen Medien hat die Pädagogik darauf zu achten, dass sich mögliche Nebenwirkungen der Mediennutzung nicht nachteilig auf die gesunde Entwicklung des Kindes auswirken. Gleichzeitig hat sie ihren Blick darauf zu richten, dass es seelische Fähigkeiten entwickelt, die es den Anforderungen der Medienwelt gewachsen sein lässt. Diesen Aspekt der Pädagogik kann man als **Indirekte Medienpädagogik** bezeichnen. Unter **Direkter Medienpädagogik** verstehen wir die Aufgabe, den Jugendlichen die Prinzipien digitaler Medientechnologien sowie den sinnvollen Umgang damit zu vermitteln.

↳ Mehr dazu



fhs.li/mdb-2

Die **Indirekte Medienpädagogik** steht in der frühen Kindheit im Vordergrund. Durch sinnlich-konkrete Erfahrungen können grundlegende Fähigkeiten von Kindern gestärkt werden. Ein weitgehender Verzicht auf Bildschirmmedien in den ersten Lebensjahren, insbesondere vor dem dritten Geburtstag, gilt dabei als entwicklungsfördernd. Die spätere Medienkompetenz baut auf einer frühkindlichen medialen Abstinenz auf.

Die **Direkte Medienpädagogik** setzt im Jugendalter ein. Sie vermittelt konkretes Wissen über digitale Medien. Jugendliche werden dabei schrittweise an eine aktive und selbstverantwortliche Mediennutzung herangeführt.

Indirekte und Direkte Medienpädagogik sollen sich im Verlauf der Schulzeit ergänzen. Erst die Kombination dieser beiden Aspekte kann zur Medienmündigkeit führen. Medienmündigkeit heißt, Medien selbstbestimmt nutzen zu können und sich nicht von ihnen beherrschen zu lassen.

Praktische Tipps

- Kindliche Erfahrungen in der analogen Welt stärken
 - Wenn Medien, dann Hörbücher
 - Künstlerisches Arbeiten, Theaterspiel usw.
 - Handwerkliche Tätigkeiten, praktische Bauprojekte
 - Ein grundlegendes Verständnis dafür fördern, wie digitale Medien funktionieren und welche Chancen und Grenzen sie haben.
-
- Grundsätzlich gilt: Produzieren statt konsumieren – zum Beispiel: Programmieren lernen, einen Podcast erstellen usw.

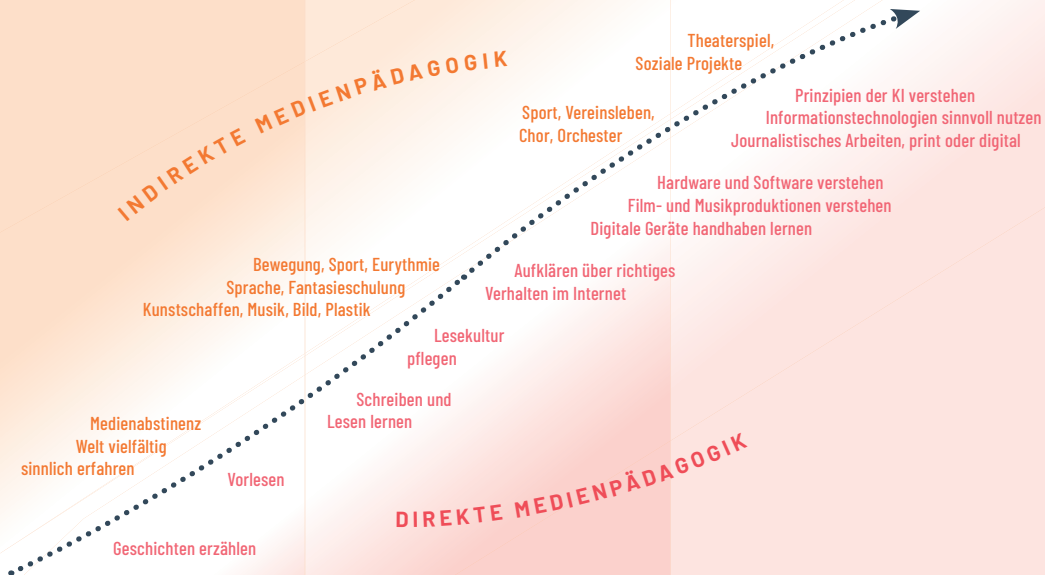
Vorschulalter
Analoge Welt „erfahren“,
den eigenen Leib bilden

Unterstufe/Mittelstufe
Analoge Techniken
beherrschen lernen

Mittelstufe/Oberstufe
Mit digitalen Techniken
verstehend umgehen

INDIREKTE MEDIENPÄDAGOGIK

DIREKTE MEDIENPÄDAGOGIK



SCHULE ALS LERN- UND GEMEINSCHAFTSRAUM

Analog vor digital

Für die Unter- und Mittelstufe gibt es erprobte Konzepte (siehe QR-Code), um mediale Prozesse erlebbar zu machen, ohne dass digitale Endgeräte zum Einsatz kommen (z. B. Datenschutz, Informatikgrundlagen). In der Oberstufe sollten technologische Abläufe wie Grundprinzipien von KI-Modellen thematisiert werden. Solche Zugänge fördern das Verständnis und schützen vor extremen Bildschirmzeiten.

Mediensprechstunde und Gesprächskreis

Im Netz begegnen viele Jugendliche problematischen Inhalten wie Cybermobbing, sexualisierter Sprache oder Gewaltdarstellungen – oft ohne dafür geeignete Ansprechpersonen zu haben. Hier kann eine Mediensprechstunde helfen, in der die Jugendlichen das Angebot bekommen, über ihre Erfahrungen zu sprechen und bei Bedarf Unterstützung und Orientierung zu erhalten.



Praktische Tipps

- Schulregeln zur Mediennutzung transparent machen und mit Eltern, Kindern und Jugendlichen thematisieren (z. B. keine Handynutzung in der Schule)
- Mediensprechstunden lassen sich in den Schulalltag integrieren. Sie können auch anonym angeboten werden
- Kinder, Jugendliche und Eltern über Beratungs- und Hilfestellen informieren

↳ Mehr dazu



fhs.li/mdb-3



Mediencouts:

Jugendliche begleiten Jugendliche

Jugendliche nehmen die Erfahrungen Gleichaltriger oft ernster als Hinweise von Erwachsenen, insbesondere weil diese auf eigenen Erlebnissen beruhen. Mediencouts sind speziell geschulte Schülerinnen und Schüler, die jüngere Klassen zu Themen wie Social Media, Datenschutz, Fake News oder Cybermobbing informieren und auf Augenhöhe unterstützen und aufklären.

(Fort-)Bildungsangebote für Lehrkräfte & Eltern

Um auf dem aktuellen Stand der Entwicklungen zu bleiben, sind regelmäßige Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte empfehlenswert. Auch Eltern benötigen Unterstützung, um z. B. Sicherheitseinstellungen vorzunehmen und die Risiken digitaler Medien besser einschätzen zu können. So können sie ihre Kinder wirksam begleiten und schützen.



Praktische Tipps

- Medienscouts in der Schule ausbilden und regelmäßig fortbilden
- Jüngere Klassen regelmäßig zu praxisnahen Mediensprechstunden einladen – z. B. zu Themen wie „Mein erstes Smartphone“ oder „Sicher chatten“
- Info- und Bildungstermine für Eltern anbieten
- Fortbildungen mit externen Fachkräften für Lehrkräfte ermöglichen
- Tipps für Kindertagesstätten und Grundschulen unter <https://www.echt-dabei.de>

QUALITY TIME

Zusammen Freude, Schönheit und Abenteuer erleben.

Gemeinsame Familienzeit ohne digitale Medien
bietet Entwicklungs- und Erfahrungsräume,
in denen Kinder ihre Sinne erproben,
den Körper bewegen, ihr Umfeld erkunden
und kommunizieren lernen können.



Qualitäten gemeinsamer Familienzeit

Digitale Medien sind aus dem (Familien-)Alltag kaum mehr wegzudenken. Eltern wollen ihren Kindern eine erfüllte Kindheit und gesunde Entwicklung ermöglichen – und sie gleichzeitig auf die digitale Welt vorbereiten. Es hat sich mittlerweile gezeigt, dass ein früher und intensiver Umgang mit digitalen Medien nicht förderlich ist und die Entwicklung von Medienkompetenz beeinträchtigen kann. Um die nötigen Kompetenzen wie soziale und kognitive Fähigkeiten, Kreativität und kritisches Denken ausbilden zu können, brauchen Kinder vielfältige analoge Erfahrungen. Gemeinsame Familienzeit ohne digitale Medien bietet Entwicklungs- und Erfahrungsräume, in denen Kinder ihre Sinne erproben, den Körper bewegen, ihr Umfeld erkunden und kommunizieren lernen können.

Bei der Nutzung von Bildschirmmedien brauchen Kinder und Jugendliche stete Begleitung und gemeinsame Verarbeitung des Gesehenen. Zudem ist der Ausgleich passiver Medienzeiten durch Bewegung, Aktivität und ausreichende Ruhephasen unabdingbar.

Praktische Tipps

- Regeln geben Orientierung
- Vereinbarungen gemeinsam aushandeln
- Schaffen einer eigenen Medienkultur für die Familie, in der sich die Werte und das, was den Familienmitgliedern wichtig ist, spiegeln
- Medienfreie Räume und Zeiten gestalten: beim Essen, vor dem Schlafengehen, bei gemeinsamen (Freizeit-)Aktivitäten oder an festgelegten Tagen
- In der ersten Zeit der Smartphone-Nutzung ist eine enge Begleitung wichtig. Eltern können gemeinsam mit dem Kind auf Kontakte und genutzte Apps schauen und darüber ins Gespräch kommen
- Eltern sind ein wichtiges Vorbild, auch bei der Mediennutzung (z. B. beim Essen)

↳ Mehr dazu



fhs.li/mdb-4

MEDIEN, DIE MITWACHSEN

Ab etwa 14 Jahren beginnt die Phase,
in der Jugendliche Medien kritisch
nutzen und reflektieren lernen.



Medien differenziert nach Entwicklungsphase nutzen

Die Mediennutzung sollte sich am individuellen Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen orientieren.

Im frühen Kindesalter können digitale Bilder das noch offene Bewusstsein überfordern – reale Erfahrungen, Bewegung und Spiel sind in dieser Phase entscheidend. Erst im Schulalter kann das Kind begleitete, bildhafte Medienerfahrungen verarbeiten. Ab etwa 14 Jahren beginnt die Phase, in der Jugendliche Medien kritisch nutzen und reflektieren lernen.

Altersstufe Empfehlungen

Vorschulalter	→ Fokus auf vielfältige analoge Sinneserfahrungen → Bildschirmmedien so weit wie irgend möglich vermeiden (Audiomedien sind eine mögliche Alternative)
Unter-/ Mittelstufe	→ Fokus auf die Beherrschung analoger Techniken → Bildschirmmedien möglichst begleitet und reflektiert nutzen → Erste eigene Geräte möglichst spät, für sinnvollen Gebrauch und gut begleitet einführen (ab 14 Jahren)
Oberstufe	→ Fokus auf Verständnis der Prinzipien digitaler Technologien → Klare Regeln und Grenzen zur Mediennutzung, Begleitung und Austausch

Praktische Tipps

- Neben der Dauer sind vor allem auch Inhalte und Begleitung des Erlebten entscheidend
- Kinder sollten mit den Einflüssen der digitalen Welt niemals alleine gelassen werden
- Pausen, Bewegung, Kreativität und soziale Kontakte in der analogen Welt als Gegengewichte zur Bildschirmzeit

↳ Mehr dazu



fhs.li/mdb-5

DIGITALE LEBENSSELTEN

Das Internet sicher nutzen



Soziale Medien

Studien zeigen, dass die Nutzung sozialer Medien die psychische und physische Gesundheit von Kindern beeinträchtigen kann. Risiken sind u. a. Suchtverhalten, depressive Verstimmungen und Selbstverletzungen. Ein gut begleiteter Einstieg ist unabdingbar.

Online-Games

Online-Spiele bergen Risiken wie In-App-Käufe, Chatfunktionen oder ungeeignete Inhalte – selbst bei scheinbar kindgerechten Angeboten. Verlässliche Informationen helfen bei einer fundierten Entscheidung.

Generative KI

Künstliche Intelligenz kann kreative Möglichkeiten eröffnen, aber zu Fehlinformationen, Fehlverhalten und Beziehungsstörungen führen, vor allem wenn sie als Ratgeber oder Gesprächspartner eingesetzt wird. Urheberrechte sind zu beachten. Kinder und Jugendliche brauchen eine altersgerechte Begleitung und kritische Reflexion im Umgang mit KI.

Praktische Tipps

- Gemeinsames Erkunden des Internets
- Medieninhalte aktiv begleiten: Fragen stellen, Inhalte gemeinsam bewerten
- Benimmregeln für den Online-Umgang mit anderen Personen
- Analoge Alternativen bieten und vorleben

Der Einfluss von KI auf die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen

Der Umgang mit Künstlicher Intelligenz (KI) gehört heute zum Alltag junger Menschen. Chatbots, personalisierte Lernangebote und soziale Medien mit Tools zur Selbstinszenierung und Selbstoptimierung haben nachweislich Einfluss auf ihr Informations-, Interaktions- und Kommunikationsverhalten sowie auf ihre Selbstwahrnehmung und ihr Weltbild. KI-Tools werden laut JIM-Studie 2024 von 62 Prozent der Jugendlichen genutzt, vor allem für Hausaufgaben. Mehr als die Hälfte der Befragten geben an, KI-Angebote vor allem zum Spaß zu nutzen; 43 Prozent verwenden sie zur Informationssuche.



Problematiken im Umgang mit KI:

- Identitätsentwicklung: Die Konfrontation mit idealisierten Darstellungen in sozialen Medien, verstärkt durch KI-Algorithmen, kann zu unrealistischen Selbstbildern und Identitätskrisen führen.
- Soziale Kompetenzen: Interaktionen im digitalen Raum können die verbale und nonverbale Kommunikation sowie das Empathievermögen beeinträchtigen.
- Selbstregulation: Die permanente Ablenkung durch KI-gestützte Benachrichtigungen und Unterhaltungsangebote kann die Fähigkeit zur Selbstkontrolle und Zielverfolgung schwächen.
- Moralische Entwicklung: KI-generierte Aussagen können Wertvorstellungen und moralisches Urteilsvermögen negativ beeinflussen, insbesondere wenn sie unreflektiert übernommen werden.
- Urteilsfähigkeit: KI-generierte Inhalte sind nicht immer als solche erkennbar, was die Fähigkeit erschweren kann, Informationen kritisch einzuordnen und deren Herkunft zu bewerten.
- Denkfähigkeit: KI nimmt das eigene Denken ab. Digitale Demenz bedeutet, dass es wie ein ungenutzter Muskel abgebaut wird (use it or lose it).



Kritische Datenbildung (Critical Data Literacy)
ist die Fähigkeit, Daten bewusst zu hinterfragen
und verantwortungsvoll zu nutzen.



Kritische Datenbildung

Kinder und Jugendliche wachsen in einer Welt auf, in der ständig Daten erhoben und genutzt werden. Kritische Datenbildung stärkt das Verständnis für Datenschutz, Privatsphäre und digitale Selbstbestimmung – auch im gesellschaftlichen und ethischen Kontext.

Praktische Anleitungen

Idealerweise werden Jugendliche selbst zu Mediencoaches ausgebildet! Im Internet gibt es einige Seiten mit konkreten Anleitungen, wie man Geräte kindersicher einstellen kann. (siehe QR-Code)

Praktische Tipps

- Um Resignation vorzubeugen, sollten möglichst positive und unterhaltsame „Learning by Doing“-Ansätze gewählt werden
- Gemeinsames Vornehmen von Sicherheitseinstellungen an Geräten und in Profilen
- Interesse und Anteilnahme von Seiten der Eltern
- Vertrauensvolle Ansprechpersonen für Rat und Hilfe zur Verfügung stellen
- Aufklärung über Gefahren und Vorgehen in Notfallsituationen

↳ Mehr dazu



fhs.li/mdb-6

RISIKEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Die Rolle digitaler Medien in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Digitale Medien können bei zu frühem, inhaltlich nicht altersgemäßem und zeitlich zu hohem Konsum die kindliche Entwicklung in vielen Bereichen beeinträchtigen. Betroffen sein können die Ausbildung der Sinnesorgane und die Wahrnehmungsverarbeitung, die sozial-emotionale Entwicklung, Fein- und Grobmotorik, kognitive Prozesse (Konzentration, Merkfähigkeit ...), Sprache, Sprechen und weitere neurologische Prozesse.

Bei immer jüngeren Kindern treten vermehrt Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Regulationsstörungen auf. Bei Jugendlichen zeigen sich zunehmend Belastungen der mentalen Gesundheit wie Ess- und Schlafstörungen, Suchtverhalten, selbstverletzendes Verhalten, soziale Isolation, Ängste und depressive Symptome.

Praktische Tipps

- Kindern ungeteilte Aufmerksamkeit in der Kommunikation schenken
- Kindern Sinneserfahrungen ermöglichen
- Täglich Zeit für freies Spielen im Freien einplanen (z. B. barfuß laufen, balancieren, klettern)
- Naturmaterialien (z. B. Kastanien, Steine, Sand) zum Spielen anbieten
- Bewegung ermöglichen – Wege laufen statt fahren



Handyfreie Zeiten für Konzentration und Wohlbefinden

Risiken für die Gesundheit

Handyfreie Zeiten und analoge Auszeiten fördern Konzentration, soziale Präsenz und eine gesunde Aufmerksamkeit. Die Intensität der Funkstrahlung sinkt quadratisch mit dem Abstand (bei vierfachem Abstand sinkt die Intensität auf ein Sechzehntel), das bedeutet, dass man die Strahlenbelastung mit wenig Aufwand deutlich reduzieren kann. Ein achtsamer Umgang – etwa durch Abstand, kurze Nutzungszeiten und handyfreie Phasen – folgt dem Vorsorgeprinzip, wie es auch von der WHO empfohlen wird. Ein Handyverbot in der Schule allein reicht nicht aus. Um möglichen negativen Folgen vorzubeugen, sollte die Nutzung digitaler Medien auch im häuslichen Bereich klar und umfassend geregelt werden.

→ Mehr dazu



fhs.li/mdb-7



30

AUF EINEN BLICK

1. Klare Regeln und Grenzen für Bildschirmmedien

- **7-12-14-16-Regel:** Kein Bildschirm vor 7, keine Konsole vor 12, kein eigenes Smartphone vor 14, social media erst ab 16 Jahren.
- **Bildschirmmedien nicht täglich** und bis 14 Jahre immer begleitet im Einsatz haben, auch was Jugendliche sehen, sollte besprochen werden.
- **Zeitlimits für Smartphones setzen:** 14-16 Jahre max. 60 Minuten/Tag, auch danach Begrenzungen bis max. 120 Minuten vereinbaren.
- **Bildschirmfreie Zonen/Zeiten:** Schlafzimmer, Esstisch und Hausaufgabenzeiten bleiben medienfrei.

2. Aktive Begleitung und Vorbildfunktion

- **Gemeinsame Nutzung:** Sich Zeit nehmen, um Medieninhalte gemeinsam anzuschauen und zu besprechen.
- **Vorbild sein:** Smartphones und Bildschirme aus dem Gesichtskreis kleiner Kinder fernhalten. Eltern sollten ihr eigenes Medienverhalten reflektieren.
- **Inhalte prüfen:** Nur altersgerechte Inhalte erlauben (Infos: <https://www.schau-hin.info>).

3. Technische und inhaltliche Vorkehrungen bei Smartphones

- **Sicherheitseinstellungen:** Kinder- und Jugendschutzfilter auf Geräten aktivieren.
- **Persönliche Daten schützen**
- **Drittanbieter-Sperren** oder **Startseiten-Sperren** einrichten.
- **Nutzungszeiten festlegen und bei Schularbeiten außerhalb von Hör- und Sichtweite halten**, um ständige Ablenkung zu vermeiden.

4. Alternativen fördern

- Die Freizeit der eigenen Kinder mit anderen Familien koordinieren, Gemeinschaften mit Gleichgesinnten pflegen.
- Fortbildungen besuchen und in der Schule anregen.

5. Hilfe suchen

- Bei Anzeichen von Mediensucht (starker Rückzug, Aggression bei Verbot) professionelle Erziehungs- und Suchtberatungsstellen* kontaktieren.

FAZIT: Der kritische Umgang mit Medien muss eine hohe Priorität in Schule und Elternhaus einnehmen. Er beginnt mit einem partiellen Medienverzicht (Vorbild für kleine Kinder im Vorschulalter) und erfordert technisches Knowhow (lassen Sie sich beraten). Sorgen Sie für eine aktive Freizeitgestaltung gemeinsam mit den Kindern. Die Medienmündigkeit der Kinder ist das Ziel.

* Es gibt zahlreiche Online-Verzeichnisse, in denen Beratungsangebote der Jugendämter, Caritas, Diakonie oder kommunalen Träger gelistet sind.

Hinweis:

Die Broschüre ist auch als Download-PDF auf unserer Webseite verfügbar.

www.tessin-zentrum.de

Buchtipps:

- Maja Lunde (2025): *Rettet die Kindheit*
- Michaela Glöckler (2025): *Gesund aufwachsen in der digitalen Medienwelt. Eine Orientierungshilfe für Eltern und alle, die Kinder und Jugendliche begleiten*
- Silke Müller (2025): *Wir verlieren unsere Kinder*
- Jonathan Haidt (2024): *Generation Angst. Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen*
- Herbert Renz-Polster, Gerald Hüther (2022): *Wie Kinder heute wachsen*
- Edwin Hübner (2022): *Medienpädagogik*
- Paula Bleckmann (2018): *Medienmündig*
- Manfred Spitzer (2014): *Digitale Demenz*

↳ Mehr dazu



fhs.li/mdb-8

Mitwirkende:

Thomas Damberger, Edwin Hübner, Mathias Maurer,
Karin Michael, Nino Mindiashvili, Robert Neumann,
Alena Seeberger, Sonja Wagner, Tomas Zdrazil

Herausgeber

Freie Hochschule Stuttgart
Von Tessin-Zentrum / Lehrstuhl für Medienpädagogik
Haußmannstraße 44a
70188 Stuttgart

www.tessin-zentrum.de

www.freie-hochschule-stuttgart.de

E-Mail: info@tessin-zentrum.de

Fotos: Charlotte Fischer