

Sie sind ein Vorbild

Ihr Kind wird sich Ihre Gewohnheiten abschauen.



Erziehung nicht mit Medienzeit

Setzen Sie Medien nicht als Erziehungsmaßnahme ein.

Raus gehen und entdecken

Machen Sie mit Ihrem Kind reale Erfahrungen.



Klare Regeln helfen

Begrenzen Sie den Medienkonsum zeitlich.

Essenszeit ist handyfrei

Benutzen Sie keine Medien beim Essen.



## Impressum

Herausgeber: Geschäftsstelle der Drogenbeauftragten der Bundesregierung

Stand: Dezember 2018

Gestaltung: zweiband.media, Berlin

Illustration: Ana Sanfelippo

Druck: MKL Druck GmbH & Co. KG

Wenn Sie Bestellungen aufgeben möchten:

Best.-Nr. BMG-D-11032

Flyer „Leben mit Medien“

Telefon: 030 18 272 2721

Gebärdentelefon für Gehörlose und Hörgeschädigte:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Telefax: 030 1810 272 2721

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Drogenbeauftragten der Bundesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen.

In Kooperation mit:



Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

bvkdj.

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Von Kinder- und Jugendärzten empfohlen

# LEBEN MIT MEDIEN

So gelingt der Alltag mit Kindern und Tablets, TV, Smartphones & Co.

Tipps für eine gesunde Balance



EINE FAMILIE WIE VIELE ANDERE IN DEUTSCHLAND. ERKENNEN SIE SICH WIEDER?



Digitale Medien eröffnen eine Vielzahl neuer Möglichkeiten, die wir nicht missen möchten. Doch es ist wichtig, dass wir mit den neuen Medien vernünftig umgehen. Ein Zuviel an digitalen Medien kann gesundheitsschädlich sein und sogar in eine Abhängigkeit führen.

Entscheidend ist Medienkompetenz – die müssen wir auch unseren Kindern vermitteln und sie bei ihren Erfahrungen in der digitalen Welt begleiten. Mit klaren Empfehlungen wollen wir Eltern Orientierung geben, was sinnvoller Medienkonsum ist, und wo es schwierig wird!

Ihre

Marlene Mortler MdB,  
Drogenbeauftragte der Bundesregierung



## LEBEN MIT MEDIEN. EIN KINDERSPIEL?

*Spielen, chatten, Vokabeln lernen: Digitale Medien sind für uns selbstverständlich. Doch neben den Vorteilen bergen Smartphones, Tablets und Co. auch Herausforderungen. Kommen Freizeit und Schule zu kurz durch den Medienkonsum? Oder kann mein Kind durch die viele Zeit vor dem Bildschirm nicht mehr einschlafen? Und ist es in der Lage, mit sensiblen Daten vorsichtig umzugehen? Technisches Wissen bedeutet noch lange nicht Medienkompetenz. Ein gesunder Umgang mit digitalen Medien ist wichtig. Und erlernbar. Doch Kinder brauchen dabei Unterstützung und Begleitung!*

*Der Medienkonsum braucht klare Regeln. Wichtig ist, den Konsum von Bildschirmmedien zeitlich zu begrenzen und Medienzeiten gemeinsam zu vereinbaren. Eltern sollten ihre Kinder bei der Mediennutzung altersgerecht begleiten und über Inhalt und Ausmaß der Mediennutzung ihrer Kinder informiert sein. Auch der eigene Medienkonsum, insbesondere im Beisein der Kinder, ist zu überdenken. Besonders wichtig: Je kleiner die Kinder sind, desto größer sollte der bildschirmfreie Raum in ihrem Leben sein. Bei Säuglingen und Kleinkindern unter drei Jahren sollten Bildschirmmedien nicht zum Einsatz kommen.*

### Unterstützung gewünscht

Eine aktuelle Erhebung zum Mediengebrauch ergab:



der befragten Eltern wünschen sich mehr Unterstützung, um ihren Kindern den richtigen Umgang mit Medien beizubringen.



der Befragten sagen: „Schulen sollten mehr Medienkompetenz vermitteln.“

Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage (2.069 Personen deutschlandweit ab 18 Jahren) im Auftrag der Drogenbeauftragten der Bundesregierung: Meinungstrend INSA, Dezember 2018



Alle Empfehlungen unter [www.bvkJ.de](http://www.bvkJ.de) und [www.leben-mit-medien.de](http://www.leben-mit-medien.de)

### Weitere Informationen:

#### Ausführliche Empfehlungen der Kinder und Jugendärzte

[www.kinderaerzte-im-netz.de/mediathek/empfehlungen-zum-bildschirmmediengebrauch](http://www.kinderaerzte-im-netz.de/mediathek/empfehlungen-zum-bildschirmmediengebrauch)

#### Informationsangebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

[www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

#### Initiativbüro „Gutes Aufwachsen mit Medien“

[www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de](http://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de)

#### Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

#### Diakonie

[www.sucht.org/aktuelles/](http://www.sucht.org/aktuelles/)

#### Caritas

[www.caritas.de/onlineberatung/sucht](http://www.caritas.de/onlineberatung/sucht)