



Leg doch mal das Handy weg!

Digitaler Medienkonsum bei Kindern

Ein Elternratgeber

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Was bedeutet digitaler Medienkosum?

- Der Gebrauch von Handys, Tablets, PC/Laptops, Spielkonsolen, Fernseher.
- Nutzung von sozialen Medien (YouTube, Instagram, TikTok, Snapchat,...) Internet und Online Spielen, VR-Brille usw.

Anzeichen eines überhöhten Medienkonsums

- Tablet / Handy / Fernseher wird zur Belohnung oder als Ablenkung eingesetzt.
- Medien werden häufig während des gemeinsamen Spiels oder während des Essens genutzt.
- Das Kind verlangt mehrmals am Tag nach dem Handy o.Ä.
- Das Kind wird wütend, wenn es das Gerät nicht bekommt.
- Das Kind zeigt wenig Interesse an anderen Spielen und Beschäftigungen.
- Das Kind verwendet Wörter, Sätze und Fremdsprachen, die es aus Spielen und Serien kennt.

Medienzeit: Wieviel Zeit ist gut für mein Kind?

Alter	Medienzeit pro Tag
0 – 3 Jahre	keine Bildschirmmedien
3 – 6 Jahre	maximal 30 Minuten
6 – 10 Jahre	maximal 60 Minuten
11 – 14 Jahre	maximal 120 Minuten

Wie können Familien digitale Medien kompetent nutzen?

- ▶ Klare Regeln und **Handyzeiten** statt Verbote vereinbaren!
- ▶ **Seien Sie selber ein gutes Vorbild** und überdenken Sie Ihr eigenes Medienverhalten.
- ▶ Videos **gemeinsam anschauen** und über Inhalte sprechen.
- ▶ Inhalte **altersentsprechend** auswählen.
- ▶ Ausgewählte Lern Apps gemeinsam spielen!
- ▶ Digitale Geräte **kindersicher** machen!
- ▶ **Hörbücher** sind besser als Videos.
- ▶ Videos downloaden und im Flugmodus schauen.

Tipps für medienfreie Zeiten

- ▶ Nutzen Sie die Zeit mit Ihrem Kind. Legen Sie das Handy beim gemeinsamen Spielen, am Esstisch, beim Überbrücken von Wartezeiten usw. weg!
- ▶ Schaffen Sie Rituale für medienfreie Situationen: z.B. „Handyparkplätze“ während den Mahlzeiten, beim Spielen usw.
- ▶ Bieten Sie dem Kind Alternativen zu den digitalen Medien an: Malen, Basteln, Bilderbücher betrachten und vorlesen, Bewegung in der Natur, Brettspiele, Spielplätze usw.
All das sind entwicklungsfördernde Aktivitäten!
- ▶ Aber auch das Verspüren von Langeweile ist eine wichtige Erfahrung für Kinder. Die Kinder kommen dadurch zur Ruhe und es fördert die Kreativität.
- ▶ Handyfreies Kinderzimmer bzw. medienfreie Schlafzeiten!

Folgen und Gefahren eines überhöhten Medienkonsums

- ▶ Kinder verlieren das Interesse am zwischenmenschlichen Austausch.
- ▶ Gelegenheiten zum sprachlichen Austausch werden verpasst.
- ▶ Wutreaktionen bei Unterbrechung oder Entzug der Medien.
- ▶ Suchtverhalten mit Entzugserscheinungen wird entwickelt.
- ▶ Hoher Medienkonsum der Eltern:
Eltern nehmen die Bedürfnisse ihrer Kinder nicht ausreichend wahr.

Ein überhöhter Medienkonsum hat negativen Einfluss auf:

- ▶ die Gehirnentwicklung
 - ▶ die Sprachentwicklung
 - ▶ die Bewegungsentwicklung
 - ▶ die Aufmerksamkeit und Konzentration
 - ▶ das Sozialverhalten
 - ▶ das Schlafverhalten
 - ▶ und die Gefahr für Übergewicht steigt
- 

Medienkonsum und Sprachentwicklung:

Für eine altersgerechte Sprachentwicklung ist eine

- ▶ persönliche Kommunikation
- ▶ der Blickkontakt mit dem Gesprächspartner und
- ▶ ein direkter Austausch mit anderen Menschen

notwendig und kann **keinesfalls**
durch digitale Medien ersetzt werden!



Die Zeit, die ein Kind
am Tablet oder Handy verbringt,
ist eine verlorene Zeit
für das Erlernen von Sprache!





**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Kontakt

Für weitere Fragen stehen wir gerne
zur Verfügung.

Abteilung Logopädie

Ambulanzzeiten:

Montag – Freitag

T: +43 7752 602-94161 od. 94162



Zur digitalen
Version des Folders

**Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.**

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 602-0

office.ried@bhs.at · www.bhsried.at

Ein Unternehmen des Ordensklinikum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck

Impressum: Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsges.m.b.H.
Schlossberg 1 · 4910 Ried i.L. · T: +43 7752-602-0 · office.ried@bhs.at · www.bhsried.at

Für Inhalt verantwortlich & Layout: BHS Ried | **Druck:** druck.at | **Erscheinung:** April 2025