



Medienmerkblatt Jugendliche

Elektronische Geräte sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und haben diesen sehr erleichtert. Um die schädlichen Auswirkungen von übermässigem oder nicht altersentsprechendem Mediengebrauch zu verhindern, empfehlen wir untenstehende Massnahmen

Folgen einer übermässigen Mediennutzung können sein...

- Fettleibigkeit
- Beeinträchtigung der Schlafdauer und -qualität
- Schulschwierigkeiten, da zu wenig Zeit bleibt für die Hausaufgaben, Lesen, Nachdenken und Verarbeiten des Schulstoffes.
- Unzureichende zwischenmenschliche Interaktion. Dies kann zu einer Störung der sprachlichen und geistigen Entwicklung des Kindes führen.
- Vermehrtes Auftreten von Kurzsichtigkeit
- Ein falsches Bild der Geschlechterrollen, da ein Großteil der Medien eine typische Rollenverteilung der Geschlechter vermittelt.

Was Sie tun können

- Benutzen Sie die Medien nicht zur Beruhigung Ihres Kindes. Wird dies zu oft angewendet, so kann es bei Ihrem Kind zu einer Beeinträchtigung der eigenen Gefühlsregulation kommen. Es gibt Ausnahmesituationen wie z.B. bei einem medizinischen Eingriff, in denen Medien durchaus als Beruhigungsstrategie sinnvoll sind.
- Überprüfen Sie, welche Medieninhalte Ihr Kind benutzt und herunterlädt. Testen Sie die Apps zuvor, spielen Sie gemeinsam und fragen Sie, was Ihr Kind von der App hält.
- Beachten Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Mediennutzung und sonstigen Freizeitaktivitäten, insbesondere genügend Bewegung ist für Ihr Kind wichtig.
- Trennen Sie Schlafzimmer, Mahlzeiten und Spielzeiten zwischen Ihnen und dem Kind von Medien.
- Kein eigener Fernseher, Laptop oder Spielkonsole im Zimmer, sondern in gemeinsam benutzten Räumen.
- 1 Stunde vor dem Schlafengehen keine Bildschirme mehr und vor dem Schlafengehen sollten die Geräte aus dem Schlafzimmer entfernt werden.
- Seien Sie ein Vorbild: Gehen Sie häufiger offline, spielen Sie mit Ihrem Kind, lesen Sie ihm ein Buch vor.
- Zeitkontingente festlegen, medienfreie Tage oder Halbtage, kein Flatrate-Abo, kein Handy nachts, beim Essen oder im Restaurant.

Unser Tipp

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind onlinesüchtig sein könnte, finden Sie hier weitere Informationen.

https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/medienkompetenz/webprofi.cfm