



Die Drogenbeauftragte
der Bundesregierung

bvkJ.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

LEBEN MIT MEDIEN

So gelingt der Familienalltag mit Tablets, TV, Smartphones & Co.
Tipps für eine gesunde Balance



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



www.leben-mit-medien.de



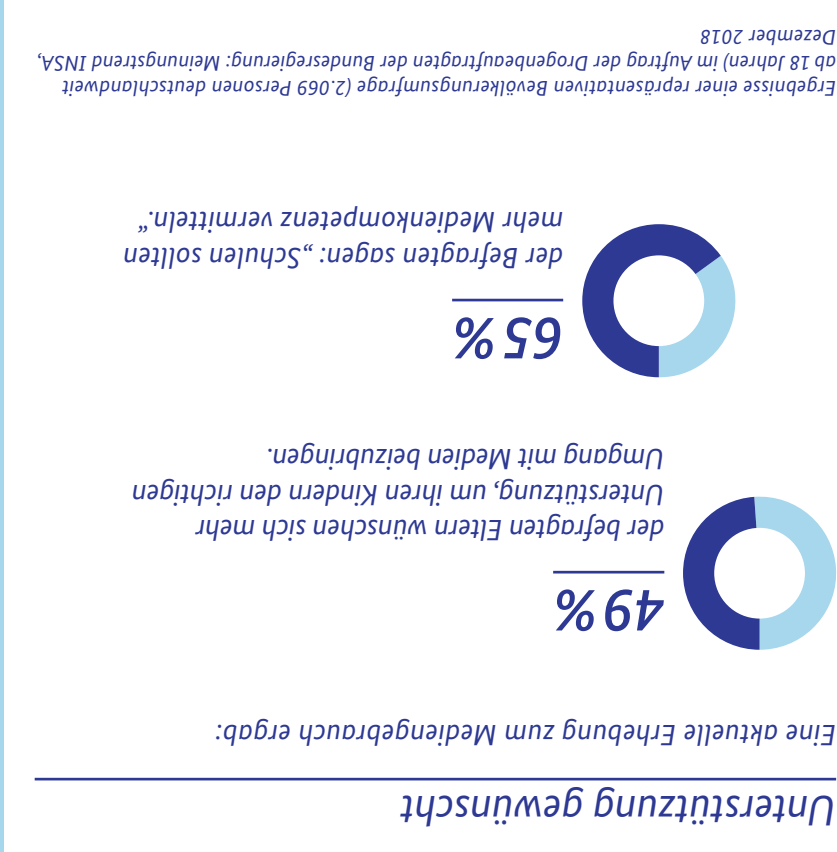
Daniela Ludwig MdB
Ihre
Daniela Ludwig
schwierig wird!

Es ist ein echter Gewinn, dass wir heute E-Mails schreiben, im Internet recherchieren und ja, auch Spiele spielen können. Dabei ist es wichtig, dass wir mit den neuen Medien vernünftig umgehen. Ich bin überzeugt, dass wir früh anfangen müssen, Kindern die nötige Medienkompetenz zu vermitteln. – Gesundes Aufwachsen und die Kids „vor dem Fernseher oder dem Tablet zu parken“, passen nicht zusammen. Das sollte allen klar sein! Ein Zuviel an digitalen Medien kann gesundheitsschädlich sein und sogar in eine Abhängigkeit führen.



Dr. med. Thomas Fischbach
Präsident des Berufsverbands der
Kinder- und Jugendärzte e.V. (bvkJ)

Die Digitalisierung unserer Lebenswelt hat viele Gewinner und Verlierer – finanzielle Verluste, gesundheitliche, psychosoziale Schädigungen. Kinder- und Jugendärzte hören und sehen, wie unbekümmert Eltern, weil uninformiert, mit digitalen Bildschirmmedien umgehen. Der bvkJ bringt sich in die Forschung zu den Auswirkungen digitaler Bildschirmmedien ein und formulierte gemeinsam mit allen anderen pädagogischen Fachgesellschaften Empfehlungen zum achtsamen Umgang mit diesen Medien. Zudem fand der bvkJ bereits viele Partner, um mehr über die negativen Auswirkungen digitaler Bildschirmmedien bei Kindern und Jugendlichen zu erfahren. Wir werden diesen Weg fortsetzen.



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 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.

Alle Empfehlungen unter www.bvkJ.de und www.drogenbeauftragte.de

Herausgeber: Geschäftsstelle der Drogenbeauftragten der Bundesregierung
Stand: November 2019
Gestaltung: Scholz & Friends Berlin GmbH
Illustration: Ana Sonfelippo
Druck: MKL Druck GmbH & Co. KG
Wenn Sie Bestellungen aufgeben möchten:
Best.-Nr. BMG-D-11031
Gebärdensprache für Gehörlose und Hörgeschädigte:
gebardensprache@slip.bundesregierung.de
Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18133 Rostock
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Telefon: 030 1810 272 2721
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. Unten rechts auf der Posterfrontseite finden Sie Platz für Ihr eigenes Logo. Werden Sie zu unserem Partner.

Impressum



In Kooperation mit

„Mit klaren Empfehlungen wollen wir Eltern Orientierung geben, was sinnvoller Medienkonsum ist und wo es schwierig wird!“

Daniela Ludwig

Daniela Ludwig,
Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Von Kinder-
und Jugendärzten
empfohlen



LEBEN MIT MEDIEN

So gelingt der Familienalltag mit Tablets, TV, Smartphones & Co.
Tipps für eine gesunde Balance



Sie sind ein Vorbild

Ihr Kind wird sich Ihre Gewohnheiten abschauen.



Erziehung nicht mit Medienzeit

Setzen Sie Medien nicht als Erziehungsmaßnahme ein.



Rausgehen 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.



Finden Sie die richtige Balance mit Medien im Alltag.
Mehr Tipps und Informationen unter

www.leben-mit-medien.de

