

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Landkreis Osnabrück ⋅ Postfach 25 09 ⋅ 49015 Osnabrück | Die Landrätin | |
|  |  | |
| **An die**  **Redaktion** | **Referat für Assistenz**  **und Kommunikation**  **-Pressestelle-**  Datum: 31.1.2022  Zimmer-Nr.: 2063  Auskunft erteilt: Henning Müller-Detert  Durchwahl: | |
| **Pressemitteilung** | Tel.: (05 41) 501-  Fax: (05 41) 501-  e-mail: | 2463  4420  mueller-detert@lkos.de |

Landkreis Osnabrück Sprechzeiten: Der Landkreis im Internet:

Am Schölerberg 1 Montag bis Freitag, 8.00 bis 13.00 Uhr. http://www.lkos.de

49082 Osnabrück Donnerstag auch bis 17.30 Uhr.

Ansonsten nach Vereinbarung

**Mehr Bildschirmzeit im Corona-Winter: Elternblog gibt sechs Ideen für Familien**

**Osnabrück.** Die Bildschirmzeit von Kindern hat sich durch Corona gesteigert – nicht allein durch Home-Schooling, sondern auch durch virtuellen Kontakt zu Freunden und Surfen im Internet gegen die Langeweile. Was können Eltern machen, damit ihre Kinder zielgerichteter digitale Medien nutzen? Hilfestellung gibt ein Elternblog des positiven Erziehungsprogramms Triple P. Dieser beschäftigt sich mit sechs konkreten Schritten, die Eltern unternehmen können, um einen positiven Umgang mit dem Thema zu etablieren. Zu finden ist der Blogbeitrag unter [www.triplep-eltern.de](http://www.triplep-eltern.de).

Wegzudenken ist das Internet nicht mehr, gerade für Kinder, die als „digital natives“ damit aufwachsen. Aber die Pandemie hat dazu geführt, dass gerade Jüngere mehr Zeit am Bildschirm verbringen, als das vorher der Fall war. Was ist also wichtig für uns und unsere Kinder und Jugendlichen, wenn es um die Nutzung digitaler Geräte geht? Zunächst einmal kann man feststellen: Bildschirmzeit ist nicht gleich Bildschirmzeit. Pädagogische, interaktive Erlebnisse, bei denen der Bildschirm mit einem Freund oder einem Familienmitglied geteilt wird, sind nicht dasselbe wie das Ansehen eines Films.

Aber unabhängig von den Inhalten kann zu viel Bildschirmzeit den Schlafrhythmus stören und die körperliche Aktivität verringern. Auch der Gruppenzwang kann im Cyberspace noch stärker werden. Und zu viele Informationen können es schwieriger machen, Fakten von Fiktion zu unterscheiden. Der Blog bietet Eltern Anhaltspunkte, wie sie ihren Kindern eine sinnvolle Nutzung vermitteln können.

Der Landkreis Osnabrück bietet mit Triple P-Online zudem einen kostenfreien digitalen Elternkurs an. Informationen sind erhältlich unter [www.landkreis-osnabrueck.de/triplep](http://www.landkreis-osnabrueck.de/triplep).