

## Mögliche Folgen eines intensiven Gebrauchs von Bildschirmmedien

- Schwierigkeiten im Spracherwerb und in der Konzentrationsfähigkeit.
- Weniger Interesse an Interaktionen und am gemeinsamen Spielen.
- Schwierigkeiten im Umgang mit kleinen Misserfolgen und Frustrationen.
- Weniger Anstrengungsbereitschaft im Umgang mit realen Herausforderungen.

## Unsere Empfehlungen

- Begrenzen Sie die Bildschirmzeit Ihrer Kinder auf 30 Minuten am Tag!
- Bieten sie Ihnen andere Beschäftigungen und Aktivitäten an!
- Leben Sie Ihrem Kind von Anfang an einen mäßigen und sinnvollen Umgang mit Bildschirmmedien vor!

**Weitere Tipps und Informationen:**  
[www.bzga.de/medienkompetenz](http://www.bzga.de/medienkompetenz)

Haben Sie Fragen oder wünschen sich Anregungen, wie Sie Ihr Kind gut begleiten können, so zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!

### **Ansprechpartnerinnen für Landkreis und Stadt Osnabrück:**

Birgit Schwetje  
Tel. 0541 501-2130  
[Birgit.Schwetje@Lkos.de](mailto:Birgit.Schwetje@Lkos.de)

Annemarie Schmidt-Remme (Frühe Hilfen)  
Tel. 0541 501-3575  
[Schmidtremme@lkos.de](mailto:Schmidtremme@lkos.de)

### **Weitere Informationen finden Sie unter**

<https://www.landkreis-osnabrueck.de/bildung-soziales/kinder-jugend-familie/angebote-fuer-familien>

### **Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück**

Dr. med. Gerhard Bojara  
Leiter des Gesundheitsdienstes  
Tel. 0541 501-3119

Dr. med. Hedwig Tasche  
Leiterin Abteilung Kinder- und Jugendgesundheitsdienst  
Tel. 0541 501-3140

Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück

[www.landkreis-osnabrueck.de](http://www.landkreis-osnabrueck.de)

**GESUNDHEITSDIENST**  
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK



## Weg von den Bildschirmen, Kinder!

Informationen zum kindlichen Nutzung von

- Fernsehen
- Tablet
- PC
- Smartphone
- Spielekonsolen

Titelfoto: Landkreis Osnabrück



Beobachtungen über die Auswirkungen der intensiven Nutzung von Fernsehen, Smartphones, Tablets, PCs und Spielekonsolen durch Kinder zeigen immer wieder die folgenden Schwierigkeiten auf:

**Je mehr Zeit die Kinder vor den Bildschirmen verbringen, desto mehr Probleme gibt es in der Entwicklung von**

- **Sprache**
- **Konzentration und Daueraufmerksamkeit**
- **Fantasie und Kreativität**
- **Sozialen Kompetenzen**
- **Frustrationstoleranz**
- **Motorischer Aktivität und Geschicklichkeit**
- **Schul- und Lernerfolg**

Für eine gesunde Entwicklung benötigen Kinder in erster Linie

**Interaktionen  
&  
Aktivitäten!**

Kinder brauchen Blockkontakt, gemeinsames Singen und Sprechen, Fingerspiele, Versteckspiele, Toben, Bewegung, (Bilder-) Bücher, Spielplatzbesuche, sichere Gegenstände zum Hantieren und Spielen, Rollenspiele und viel Zeit für selbstständiges Ausprobieren!

## Was Sie wissen sollten ...

- Kinder von null bis zwei Jahren sollten noch gar keine Bildschirmmedien nutzen!
- Bei Kindern von drei bis sechs Jahren gelten insgesamt 30 Minuten am Tag als Obergrenze für Bildschirmzeit!
- Fernseher, Tablets und Smartphones gehören vor dem Ende der Grundschulzeit auf keinen Fall ins Kinderzimmer!
- Lassen Sie Ihr Kind nicht ohne Begleitung eines Erwachsenen Bildschirmmedien nutzen! So können Sie schnell reagieren, sollte ein Inhalt nicht kindgerecht sein oder Ihr Kind ängstigen!
- **Sie als Eltern sollten zunächst Ihr eigenes Verhalten überprüfen und wenn nötig verändern! Schauen Sie als Vorbilder permanent auf Displays, wollen Ihre Kinder dies auch tun.**
- **Sogar im Säuglingsalter kann es schon erhebliche negative Auswirkungen auf die gesamte Entwicklung des Kindes haben, wenn Eltern beim Füttern oder Verpflegen des Babys auf ein Display schauen, statt den Blickkontakt zum Kind zu halten!**

## Was Sie wissen sollten ...

Eine intensive Bildschirmnutzung kann zu einer kürzeren Aufmerksamkeitsspanne in der Beschäftigung mit realen Dingen führen!

**Bildschirmangebote verstärken das Hin- und Herspringender Aufmerksamkeit, da unentwegt neue Darbietungen „aufploppen“ und die Darstellung sich unentwegt verändert.**

Vermeintliche „Lernspiele“ am Tablet oder Smartphone regen das Gehirn weniger an, als Handlungen, die das Kind beim Spielen selbst durchführt.

**Es können Bindungsstörungen und weitere schwerwiegende Entwicklungsstörungen, wie zum Beispiel autistische Verhaltensweisen entstehen, wenn Kinder mehr Bildschirmzeit erleben als echte Interaktionen!**

**Wenn Sie Bildschirmmedien regelmäßig in Wartesituationen einsetzen, dann nutzen Sie diese in erster Linie interaktiv, zum Beispiel indem Sie gemeinsam Fotos betrachten und besprechen!**