



# Digitalkompetenzen von Familien fördern

Schnellkurs „Bildschirmzeit“



# 1



## Verstehen

Online-Spiele spielen, Videos ansehen, mit Freunden in den sozialen Medien chatten – all das zählt als Bildschirmzeit. Es macht Spaß und kann den Alltag bereichern. Aber zu viel des Guten kann sich auch negativ auf das seelische und körperliche Wohlbefinden, auf die Konzentration und sogar auf die Schulnoten auswirken. Sprich mit deinen Kindern über ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Aktivitäten.

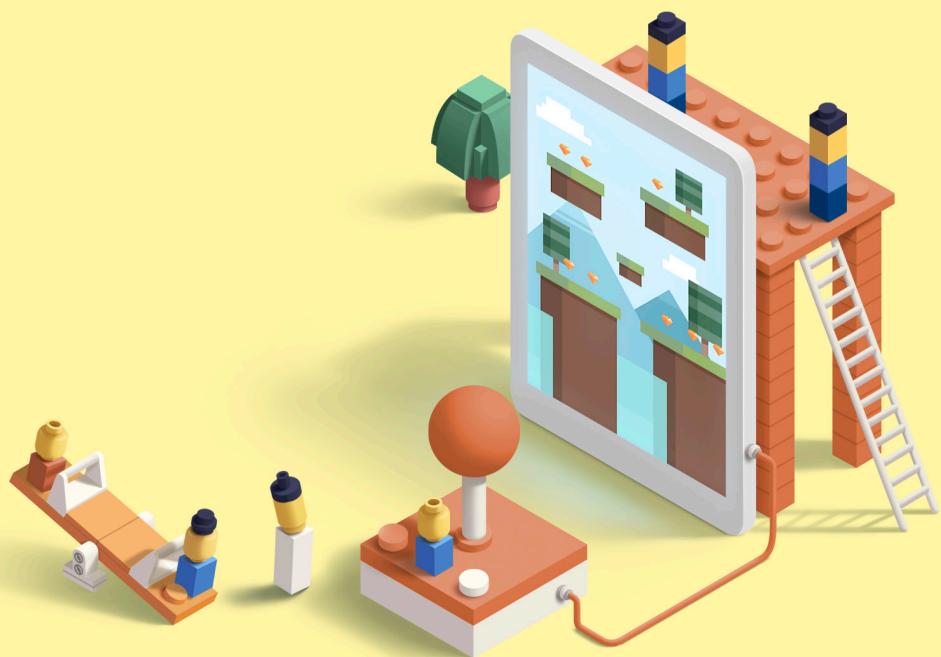
# 2



## Ausbalancieren

Jedes Kind ist anders, daher gibt es keine „Einheitslösung“ für die optimale Balance. Finde heraus, womit und mit wem sich deine Kinder online beschäftigen, damit du verstehst, wofür sie ihre Geräte nutzen – und du ihnen vielleicht sogar positive Online-Erfahrungen empfehlen kannst. Besprecht gemeinsam, wie viel Zeit deine Kinder am Bildschirm verbringen dürfen und wann Schluss ist. Lass deine Kinder wissen, dass du verstehst, wie wichtig ihnen ihre Bildschirmzeit ist, aber dass regelmäßige Pausen und genügend Schlaf genauso wichtig sind. Bleib positiv und versuche, gemeinsam mit deinen Kindern die richtige Balance zu finden, anstatt sie einzuschränken.

# 3



## Festlegen

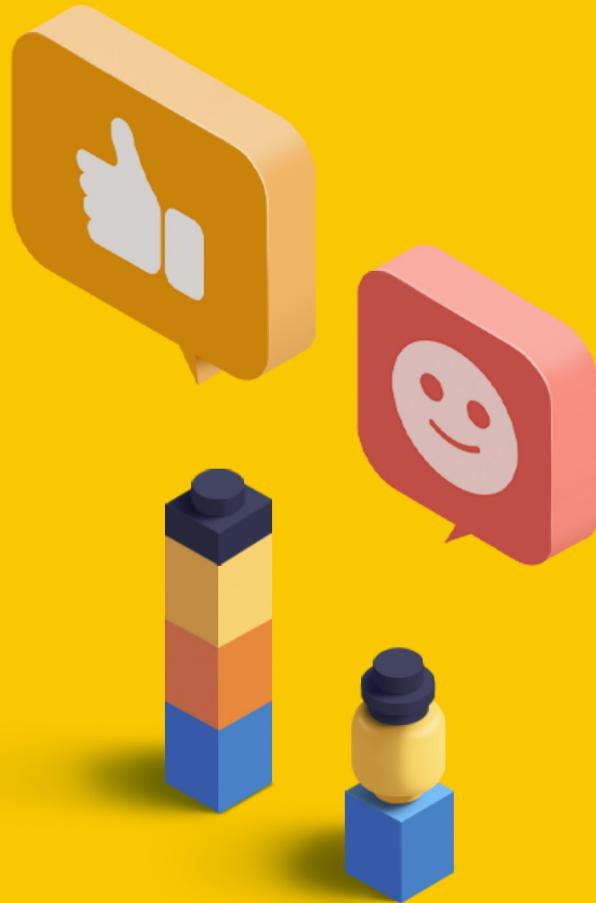
- Lege gemeinsam mit deinen Kindern fest, was sie wann und wo anschauen dürfen und wie viel Bildschirmzeit für euch als Familie gut ist.
- Sprecht darüber, dass sich die Bildschirmzeit ganz unterschiedlich nutzen lässt. So gibt es neben reinem Spielen auch Lerninhalte oder Content, der zur Bewegung motiviert, z. B. Tanz-Tutorials.
- Besprich mit deinen Kindern, wie sie ihre Bildschirmzeit nutzen möchten, und erstellt gemeinsam einen individuellen Plan.

# 4



## Spielen

Gut genutzte Bildschirmzeit kann den Familienzusammenhalt und die sozialen Beziehungen deiner Kinder stärken. Findet Spiele, an denen alle Spaß haben, übt gemeinsam den neuesten Online-Tanz oder lass deine Kinder übers Internet mit ihren Cousins und Cousinen in einer anderen Stadt spielen. Übrigens sind Online-Aktivitäten oft eine Inspiration fürs echte Leben: Warum probiert ihr nicht gemeinsam die neue Sportart aus der Online-Challenge aus oder geht in den Zoo, um die Tiere aus dem Video live zu sehen?



# Ausprobieren

Notiert die Regeln, die ihr in Schritt 3 besprochen habt, auf einem Zettel. Dazu gehören Vereinbarungen über gerätefreie Zeiten, z. B. beim Essen und während Familienaktivitäten, oder über gerätefreie Zonen, z. B. im Schlaf- oder Kinderzimmer. Auch die Erwachsenen sollten sich daran halten. Hängt die Regeln dort auf, wo die ganze Familie sie sehen kann.

**Rebuild  
the  
world**

