

## Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen?

Wie oft und wie lange? Babys und Kleinkinder sollten besser noch nicht fernsehen. Und auch danach heißt es: Nur in Maßen! Hier bekommen Sie einige Anhaltspunkte je nach Alter und Medienart.

### Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik oder Hörgeschichten)	Fernsehen, DVD, Video	Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphones
unter 3 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monate)	höchstens 30 Minuten	am besten gar nicht	
3–6 Jahre		höchstens 45 Minuten	zusammen höchstens 30 Minuten	
6–10 Jahre	regelmäßig vorlesen/lesen	höchstens 60 Minuten	zusammen höchstens 45–60 Minuten	

Empfehlung: Damit andere Aktivitäten wie Bewegung, gemeinsame Familienzeiten und „klassische“ Spiele nicht zu kurz kommen, wird empfohlen, dass Kinder möglichst nicht täglich und dann nicht länger als die angegebenen Zeiten Bildschirmmedien wie Fernsehen, Computer, Spielekonsole wie auch Tablets und Smartphones nutzen. Während der Mahlzeiten und eine Stunde vor dem Schlafengehen heißt es am besten: Abschalten!

### Jedes Kind ist anders

Die Angaben in der Tabelle bieten eine Orientierung, wie lange Kinder in den unterschiedlichen Altersgruppen die verschiedenen Medien höchstens nutzen sollten. Es sind ungefähre Richtwerte, denn jedes Kind ist anders, und das richtige Maß, wie viel ein Kind zum Beispiel fernsehen sollte, kann auch bei gleichem Alter von Kind zu Kind verschieden sein.

Auch lässt sich ein Kind mal mehr und mal weniger stark von Medieninhalten beeinflussen. Beobachten Sie Ihr Kind: Wirkt es nach dem Fernsehen oder Computerspielen teilnahmslos, gelangweilt oder aggressiv, kann es sich nicht konzentrieren oder ist überdreht? Dann kann es sein, dass es zu lange vor der „Mattscheibe“ gesessen hat. Versuchen Sie beim nächsten Mal, die Zeit etwas zu kürzen.