

# Gesunde Mediennutzung bei Kindern –Fernseher, Internet und Co.



Die Nutzung von Smartphone und Tablet ist, genau wie das Internet, aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Kinder wachsen heutzutage ganz selbstverständlich mit diesen Dingen auf und können meist schon sehr früh Touchscreens bedienen. In Schulen werden Lernprogramme oder Online-Angebote mehr und mehr in den Unterricht einbezogen. Dass es besser ist, den Kindern von Anfang an den richtigen Umgang mit diesen Medien beizubringen und es sinnvoller ist, sie auch aktiv zu nutzen als zu versuchen, die Kleinen davon fernzuhalten, steht außer Frage.

Gerade weil Kinder aber von klein auf von mittlerweile sehr vielen unterschiedlichen Geräten umgeben sind, ist es umso wichtiger, auch auf eine gesunde Mediennutzung zu achten. Dazu gehört es vor allem, nicht zu viel Zeit vor dem Smartphone oder im Internet zu verbringen, sondern die Welt vor allem durch Spielen und auch durch Bewegung im Freien zu entdecken.

Genauso wichtig sind auch die Inhalte, mit denen sich Kinder beschäftigen. Eltern sollten ihre Kinder nicht mit all den Möglichkeiten, die vor allem das Internet bietet, sich selbst überlassen. Je jünger die Kinder sind, umso wichtiger ist die Aufsicht der Eltern. Prinzipiell gilt dasselbe wie früher beim Fernseher: Die Kinder sollten nicht zu viel Zeit davor verbringen und Eltern sollten sich die Zeit nehmen, mit den Kindern zusammen das eine oder andere Programm anzusehen. So kann man zusammen gute Sendungen entdecken, die den Kindern gefallen.

Genauso ist es sinnvoll, die heutige Vielfalt der Medien mit den Kleinen zusammen zu entdecken. Dazu können beispielweise Lernspiele zählen oder auch interaktive Kinderbücher auf dem Tablet. Über das Tablet oder auch den E-Book-Reader ist zum Beispiel bei Grundschulkindern Leseförderung möglich.

Bei Computer- oder Konsolenspielen sollte man eine Zeitbegrenzung festlegen und diese entweder gleich am Gerät einstellen oder selbst darauf achten, dass sie eingehalten wird.