

Regeln für cleveres Glotzen, Zocken und Chatten

So wenig wie möglich alleine vor Maschinen sitzen

- Das Gehirn kann vom gemeinsamen Medienkonsum profitieren, wenn man dabei so viel wie möglich mit anderen kommuniziert und kooperiert
- Gemeinsamer Medienkonsum macht weniger süchtig

Besonders gefährlich

- Passives Glotzen
- Spiele, die immer weiter laufen
- Spiele, um die man sich regelmäßig kümmern muss
- Spiele, die man nicht abspeichern kann
- Spiele, in die immer wieder Geld investiert wird

Nicht abends/nachts

- Die letzte Stunde vor dem Schlafen gehen sollten Handys, Spielkonsolen,... außerhalb des Kinderzimmers in der Ladestation sein
- Einigen Sie sich mit anderen Eltern auf eine Zeit, ab der Ihre Kinder offline sind (z.B. bei WhatsApp)
- Die beste Zeit für spannenden Medienkonsum ist nachmittags vor den Hausaufgaben
- Beim abendlichen Medienkonsum Blaulichtfilter auf Smartphone und Tablet einschalten

Musik, Hörbücher und Podcasts müssen nicht limitiert werden

- können bei Gefühlsregulation und Einschlafen helfen
 - 60% aller Kinder können besser arbeiten, wenn sie dabei Musik hören
 - 10 - 15% aller Kinder können besser arbeiten, wenn sie dabei Sprache hören
- WICHTIG: nur Musik, Hörbücher und Podcasts, die man schon kennt parallel und abends laufen lassen

Technik raus aus dem Kinderzimmer

- Spielekonsole, Fernseher (bei Grundschulern auch Handys und Computer) haben (besonders abends und nachts) im Kinderzimmer nichts zu suchen

Lassen Sie Kinder online nicht alleine

- Begleiten Sie Ihr Kind und reden Sie miteinander

Bewegung

- das Gefährlichste am Medienkonsum ist der Bewegungsmangel !!!
- so viel Zeit wie die Kinder glotzen, zocken und chatten wollen, müssen sie sich auch bewegen