

# Keine Bildschirmgeräte in Kinderzimmern -

Eine Initiative der Stadt und des Landkreises Biberach, des Landkreises Reutlingen und des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen



Bildschirme raus  
aus Kinderzimmern!

**omm**  
Kommunaler Präventionspakt  
Landkreis Biberach




## Wie können Eltern zu Freizeitlotsen werden?

Forschungsergebnisse zum Zusammenhang von Mediennutzung,  
Schulleistung & Gesundheit

Tipps zur Medienerziehung & zur Freizeitgestaltung

Liebe Eltern,


mit dieser Broschüre haben wir uns zum Ziel gesetzt, Sie dabei zu unterstützen, bei Ihren Kindern die „Lust auf Leben“ zu wecken.

Wir präsentieren Ihnen aktuelle wissenschaftliche Ergebnisse zum Thema Mediennutzung, Medienerziehung, Schulleistung und Gesundheit. In Anlehnung an die dargestellten Ergebnisse werden Tipps und Angebote zu einer selbstbewussten Medienerziehung und Freizeitgestaltung vorgestellt, damit Sie im großen Meer der Angebote zum „Freizeitlotsen“ für Ihre Kinder werden können. Diese Wegweiser für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medien in Erziehung und Freizeitgestaltung sind mit einem Kompass  gekennzeichnet.

Die Reichhaltigkeit der Freizeitgestaltung beeinflusst maßgeblich die intellektuelle und gesundheitliche Entwicklung des Kindes.

Daher ist es wichtig, dass Sie als Eltern in Kooperation mit Schule und Vereinen eine Freizeitgestaltung für Ihr Kind unterstützen, die Lust auf Leben weckt.

Vorab fassen wir zusammen, warum Medien eine große Anziehungskraft für Kinder besitzen und warum Sie als Eltern trotzdem darauf achten sollten, dass Kinder nicht übermäßig lange und altersunangemessene Medieninhalte nutzen.

Die nachfolgend dargestellten Grafiken, die jeweils mit einer Lupe  gekennzeichnet sind, zeigen Forschungsergebnisse aus zwei großen Befragungen von Grundschulern, die vom KFN durchgeführt wurden. Zum Einen wurden bundesweit 8.000 Viertklässler im Rahmen der Schülerbefragung 2007/2008 befragt. Zum Anderen wurden 1.000 Berliner Grundschüler sowie deren Eltern und Lehrer über einen Zeitraum von 4 Jahren (2005 bis 2009) begleitet.

### Was fasziniert Kinder an Medien?

- Kinder haben viele Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. In den Medien finden sie Anregungen für Lebensentwürfe und Problembewältigungsmöglichkeiten.
- Wenn Kinder keine alternativen Freizeitmöglichkeiten oder Langeweile haben, nutzen sie Medien.
- Wenn Eltern oder Gleichaltrige sich mit Medien beschäftigen, so wollen Kinder dies ebenso.
- Kinder sind neugierig und wollen „neue Technik“ ausprobieren.
- Insbesondere Jungen sind von gewalthaltigen Medieninhalten beeindruckt.

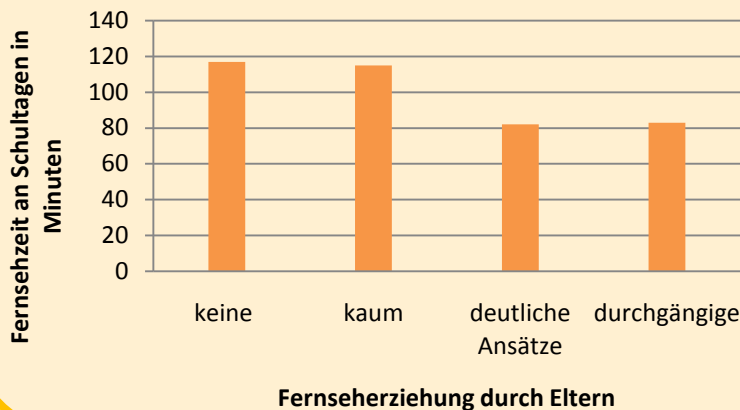
### Warum sind Grenzen notwendig?

- Je mehr Zeit Kinder mit altersunangemessenen Medien verbringen, desto schlechter werden ihre Schulleistungen und ihre Konzentrationsfähigkeit.
- Hiervon sind insbesondere Jungen betroffen, da diese bereits im Grundschulalter mit Medien geräten ausgestattet sind, höhere Nutzungszeiten als Mädchen aufweisen und gewaltbetonte Filme und Spiele stärker präferieren.
- Übermäßige Mediennutzung geht mit Bewegungsarmut einher, ist oft mit ungesunder Ernährung verbunden und führt so zu einer beeinträchtigten gesundheitlichen Entwicklung, wie z.B. Fettleibigkeit.
- Die Nutzung gewalthaltiger Medien im Kindesalter löst Angst aus und erhöht Aggressivität.
- Altersunangemessene Medien überfordern Kinder.
- Wenn Kinder sehr viel Zeit mit Computerspielen verbringen und kaum alternative Freizeitbeschäftigungen wahrnehmen, besteht das Risiko eines schrittweisen Hineinwachsens in die Abhängigkeit.

- Wie für andere Erziehungsbereiche gilt auch für die Medienerziehung der Grundsatz einer Ausgewogenheit zwischen Freiheit und Grenzsetzung.
- Je älter Ihre Kinder werden, desto weniger Grenzen sind notwendig.
- Mit zunehmendem Alter des Kindes kann es wichtiger werden, dass Sie als Eltern über das Freizeitverhalten Ihres Kindes informiert sind.



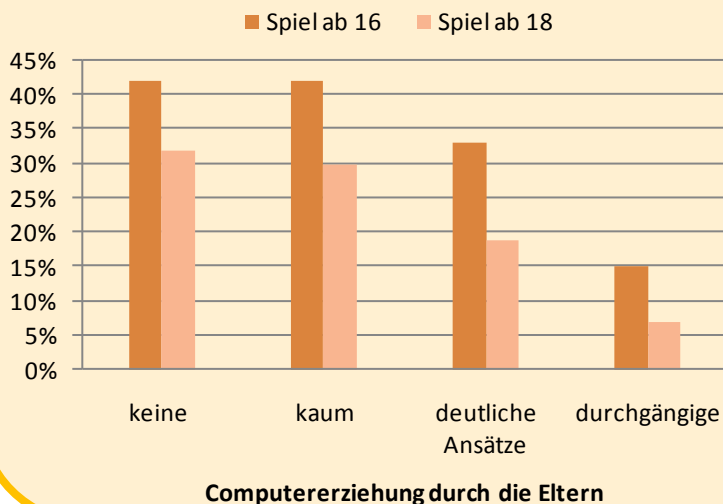
Dargestellt ist die Fernsehzeit an einem Schultag in Abhängigkeit der Fernseherziehung durch die Eltern (zusammengesetzt aus zeitlichen Regeln, inhaltlichen Regeln und Interesse für die Mediennutzung des Kindes).



*Kinder, die Fernseherziehung durch ihre Eltern erfahren, sehen an Schultagen ca. 40 Minuten weniger fern als Kinder ohne elterliche Fernseherziehung.*



Ergänzend werden in Abhängigkeit der elterlichen Computerspielerziehung die Anteile an Kindern dargestellt, die bereits altersunangemessene Spiele gespielt haben.



*Kinder, die keine oder kaum Computerspielerziehung von ihren Eltern erfahren, haben drei mal so häufig bereits altersunangemessene Spiele gespielt als Kinder mit durchgängiger Computerspielerziehung.*



- 🧭 Vereinbaren Sie altersangemessene Regeln zur Mediennutzung Ihres Kindes.
- 🧭 Vereinbaren Sie zeitliche Grenzen und inhaltliche Einschränkungen.
- 🧭 Informieren Sie sich über den Medienkonsum Ihres Kindes.
- 🧭 Achten Sie auf die Einhaltung der Regeln.

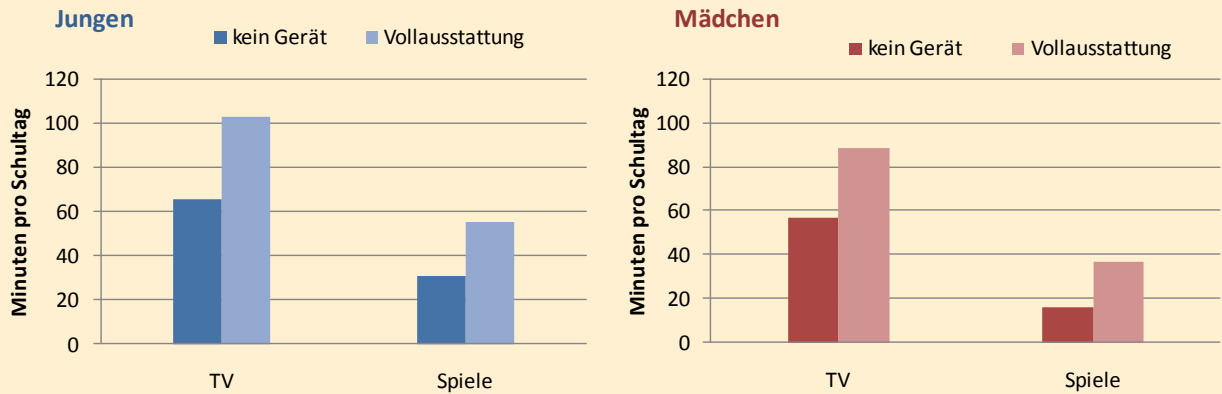






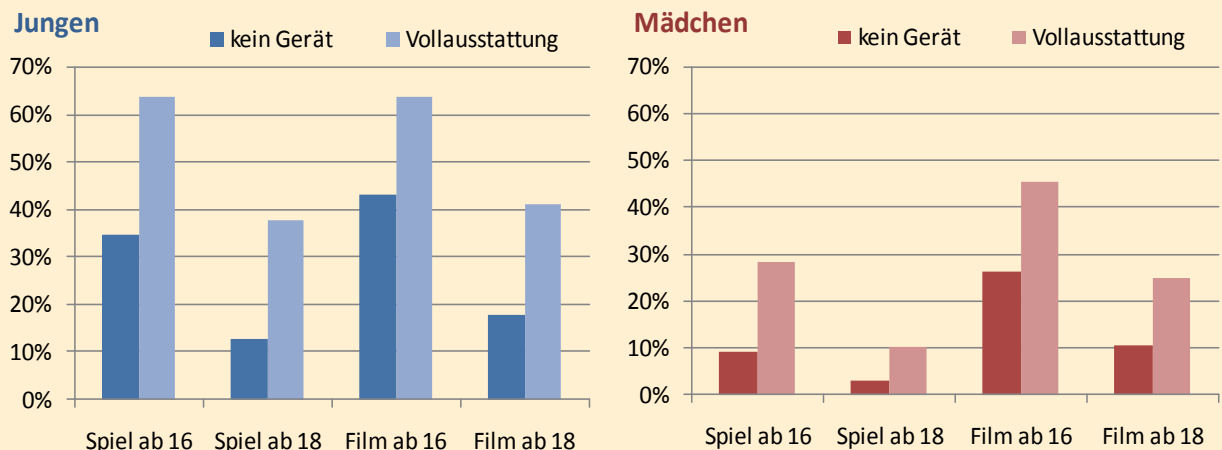
- Über die letzten Jahre zeigt sich eine deutliche Ausstattungszunahme mit Bildschirmgeräten in deutschen Haushalten (vgl. KIM-Studien).
- Insbesondere Kinder aus Familien mit geringem Bildungs- oder mit Migrationshintergrund haben mehr Bildschirmmediengeräte zu Hause und im Kinderzimmer (vgl. Mößle 2007).

In der folgenden Abbildung sind die Fernseh- und Videospelzeiten für Kinder ohne eigenes Gerät und Kinder mit Vollausrüstung (TV und Spielkonsole) im Kinderzimmer dargestellt.



**Kinder mit eigenen Geräten im Kinderzimmer nutzen TV und Videospiele an Schultagen fast doppelt so lange wie Kinder ohne eigene Geräte.**

Nachfolgend sind die prozentualen Anteile an Jungen und Mädchen abgebildet, die angeben, altersunangemessene Film- oder Videospelinhalte genutzt zu haben. Verglichen werden Kinder ohne eigene Geräte und Kinder mit Vollausrüstung in ihrem Zimmer.



**Kinder mit Vollausrüstung im Kinderzimmer nutzen etwa doppelt so oft altersunangemessene Spiel- und Filminhalte. Insbesondere Jungen nutzen bei Gerätevollausrüstung Inhalte ohne Jugendfreigabe.**



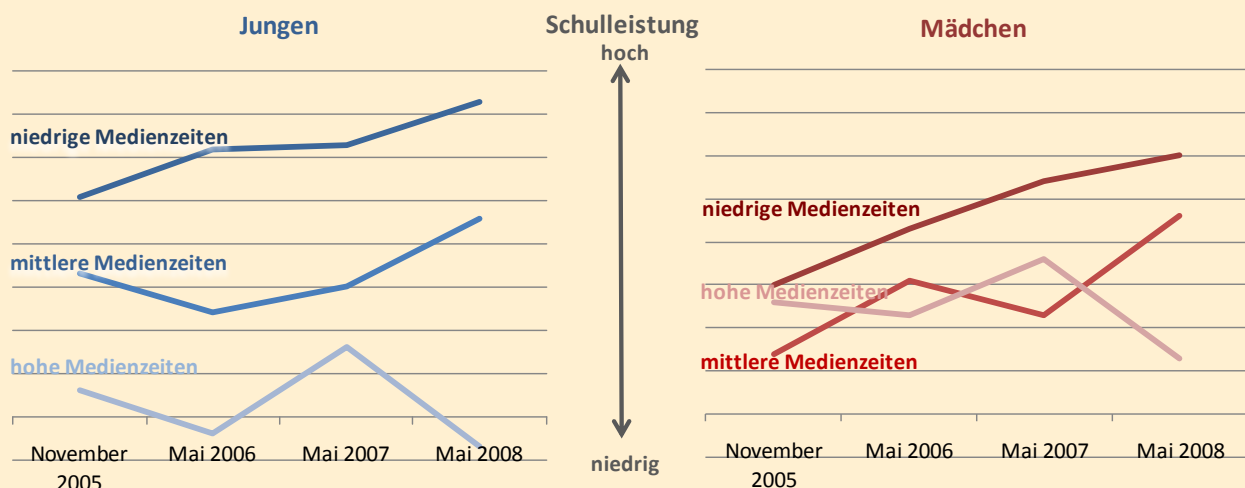
**Stellen Sie keine Bildschirmgeräte im Kinderzimmer auf!**

**Fernseher, Konsole und Computer sollten in Gemeinschaftsräumen stehen.**

- Beim Abitur dominieren heute 148500 junge Frauen (56%) im Vergleich zu 115500 Männern (44%). 1990 hatten wir hier noch Gleichstand. Auf der anderen Seite ist der Anteil an Haupt- und Förderschülern sowie an Wiederholern unter Jungen größer geworden. In ihrem zeitlich exzessiven und bedenklicheren Mediennutzungsverhalten sehen wir einen wichtigen Einflussfaktor.
- Internationale Forschungsergebnisse zeigen, dass erhöhte Mediennutzungszeiten mit schlechteren Schulleistungen zusammenhängen. Beispielsweise führen höhere Fernsehzeiten im Kindergartenalter zu schlechterer Lesekompetenz in der 1. Klasse (Ennemoser 2003). Langfristig wirkt sich erhöhter Fernsehkonsum im Alter von 5 bis 15 Jahren negativ auf den Schulabschluss aus (Hancox 2005).
- In unserer Langzeitbefragung stellte sich heraus, dass hohe Medienzeiten bei allen Kindern schlechtere Schulleistungen zur Folge haben, insbesondere bei Jungen.



In der nachfolgenden Grafik ist die Entwicklung der Schulleistungen in Deutsch und Mathematik über die Jahre dargestellt. Unterschieden wird zwischen niedrigen, mittleren und hohen Medienzeiten zu Beginn der Untersuchung. Die Ergebnisse werden getrennt für Mädchen und Jungen ausgewiesen, deren Eltern ein hohes Bildungsniveau (mindestens Abitur) aufweisen.



**Schulleistungen werden durch höhere Mediennutzungszeiten beeinträchtigt. Dies gilt in besonderem Maße für Jungen aus Elternhäusern mit hohem Bildungshintergrund.**



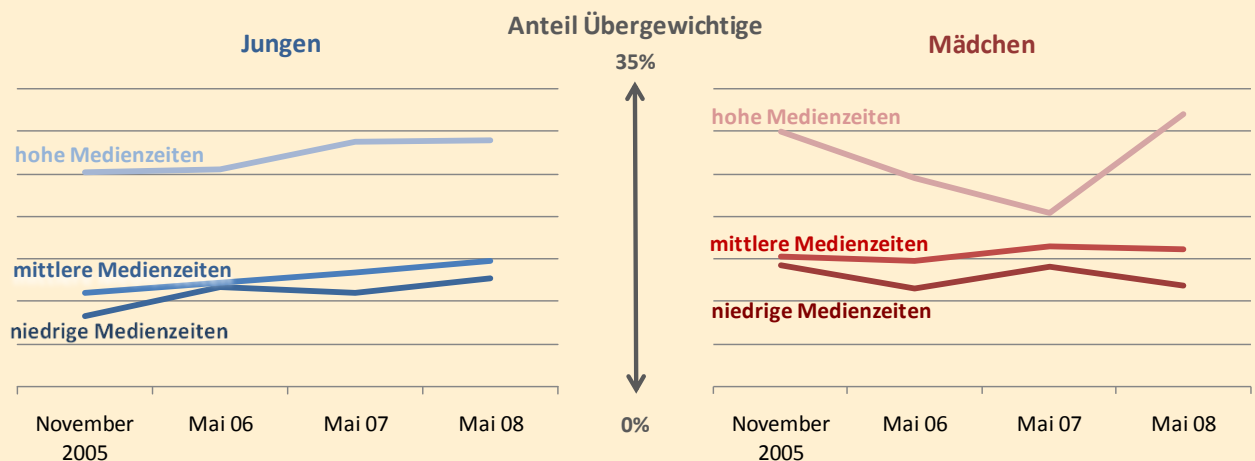
- 🌐 **Begrenzen Sie die Mediennutzungszeiten Ihres Kindes, indem Sie Regeln für die tägliche oder wöchentliche Nutzung vereinbaren. Überprüfen Sie die Einhaltung der Regeln und unterstützen Sie Ihr Kind dabei.**
- 🌐 **Achten Sie darauf, dass Hausaufgaben- oder Lernzeiten nicht durch Medienkonsum verkürzt oder gar komplett ersetzt werden.**
- 🌐 **Informieren Sie sich über Dauer und Inhalte der Mediennutzung Ihres Kindes, insbesondere auch für Zeiten, in denen es unbetreut ist. Sorgen Sie gegebenenfalls für eine verantwortungsbewusste Betreuung am Nachmittag (bspw. Hort oder Nachmittagsbetreuung in der Schule), um unkontrollierte Mediennutzung zu verhindern.**





- Internationale Forschungsergebnisse zeigen, dass die körperliche Bewegung unter erhöhtem Medienkonsum leidet (Marshall 2004).
- Aus neurobiologischen Untersuchungen geht hervor, dass Bewegung förderlich für die Durchblutung und Vernetzung von Hirnstrukturen ist (Kubesch 2004).
- Frühe Fernsehnutzung (erstes bis drittes Lebensjahr) hängt zusammen mit Aufmerksamkeitsproblemen (ADHS) im Alter von 7 Jahren (Christakis 2004). Je mehr Kleinkinder fernsehen, desto häufiger sind sie von Aufmerksamkeitsproblemen betroffen.
- Ein amerikanischer Schulversuch zeigt, dass regelmäßiges Fitnesstraining von Schülern deren schulische Leistungen verbessern konnte (Ratey 2009).
- Übergewicht und Fettleibigkeit werden durch die beiden Folgen eines erhöhten Medienkonsums begünstigt: Bewegungsarmut und ungesunde Ernährung.
- Unsere Ergebnisse bestätigen einen größeren Anteil an Übergewichtigen und Fettleibigen bei hohen Medienzeiten.

Nachfolgend sind die prozentualen Anteile an übergewichtigen und fettleibigen Kindern getrennt für niedrige, mittlere und hohe Medienzeiten (Fernsehen, Video, DVD und Videospiele) dargestellt.












***Insbesondere bei den Jungen nimmt in der Gruppe der Kinder mit hohen Medienzeiten zu Beginn der Untersuchung der Anteil an Übergewichtigen zu. Im Mai 2008 ist dieser für Jungen und Mädchen doppelt so groß wie in der Gruppe mit niedrigen Medienzeiten.***



- 🕒 Vereinbaren Sie altersangemessene Regeln mit Ihrem Kind zur Mediennutzungszeit.
- 🕒 Fördern Sie bewegungsreichere Interessen und Hobbys des Kindes.
- 🕒 Wecken Sie Interesse für alternative Freizeitbeschäftigungen (Sport, Musik, andere Vereine).
- 🕒 Initiieren Sie gemeinsame Freizeitaktivitäten ohne Medien (wandern, basteln...).




## Weitere Tipps zum Umgang mit Medien

-  **Seien Sie Ihren Kindern ein gutes Vorbild in Bezug auf Mediennutzung und Freizeitgestaltung (Sport, Musik, Hobbys).** Schauen Sie Nachrichten immer ohne Ihr Kind. Die Inhalte sind häufig gewalthaltig und nicht geeignet für Kinder.
-  **Stellen Sie keine Bildschirmmedien im Kinderzimmer auf!** Bereits vorhandene Geräte sollten in Gemeinschaftsräume umziehen oder entfernt werden. Dies sollte jedoch vorher mit dem Kind besprochen werden!
-  **Im Vorschulalter sollte die Nutzung von Bildschirmgeräten eine Ausnahme bleiben.** Begleiten Sie in dieser Altersgruppe die Mediennutzung und besprechen Sie mit Ihrem Kind den Inhalt und die Wirkung.
-  **Vereinbaren Sie Regeln zur Nutzungszeit von Fernsehen, Videospiele und Internet.** Als Daumenregel gilt für Kinder im Grundschulalter insgesamt *maximal* eine Stunde Bildschirmnutzung am Tag. Es sollten nicht jeden Tag Bildschirmmedien genutzt werden. Bei älteren Kindern kann auch ein Wochenlimit vereinbart werden, welches frei eingeteilt werden kann.
-  **Vereinbaren Sie Regeln zu den Inhalten aller genutzten Medien. Zeigen Sie Interesse an den Medienaktivitäten Ihres Kindes.** Spielen oder schauen Sie selbst die Medieninhalte. Informieren Sie sich auch über Dauer und Inhalte der Mediennutzung Ihres Kindes bei Freunden oder Verwandten.
-  **Medienkonsum sollte nicht als Belohnung eingesetzt werden. Medienentzug sollte nicht als Bestrafung benutzt werden, sonst wird die Bedeutung zu groß!**
-  **Benutzen Sie Medien nicht als Babysitter.** Fördern Sie andere Freizeitaktivitäten, mit denen sich Ihr Kind beschäftigen kann. Sorgen Sie für altersangemessene Betreuung.
-  **Sprechen Sie mit Ihrem Kind über positive wie negative Erfahrungen mit Medien und planen Sie gemeinsam die Medienaktivitäten im Voraus.**
-  **Nehmen Sie Alterskennzeichen von Filmen und Spielen als Untergrenze ernst!**

Diese Kennzeichnungen überprüfen den Gewaltgehalt der Filme und Spiele, nicht aber Merkmale, die insbesondere bei Online-Rollenspielen zu Abhängigkeiten führen können. Das Spiel *World of Warcraft* ist beispielsweise ab 12 freigegeben, verfügt jedoch über ein enormes Suchtpotential: 15-jährige Nutzer spielen pro Tag im Durchschnitt 3,9 Stunden. Prüfen Sie daher unbedingt, ob die Inhalte und Merkmale des Spiels für Ihr Kind geeignet sind. Vorsicht ist geboten bei Filmen und Spielen ohne Altersfreigabe sowie bei Medien, die im Ausland bezogen wurden oder kopiert sind. Illegal „gecrackte“ Versionen entsprechen nicht immer den Originalen.

Die offiziellen Altersfreigaben von geprüften Filmen können durch Eingabe des Titels abgefragt werden unter: <http://www.spio.de/index.asp?SeitID=70>

Die Altersangaben von geprüften Spielen und Erweiterungen können durch Eingabe des Titels abgefragt werden. Wählen Sie unter > Aktuell >Prüfdatenbank aus: <http://www.usk.de>
-  **Beaufsichtigen Sie Internetversuche Ihres Kindes und richten Sie Filtersoftware ein.** Kostenlose Software, die nur zugelassene Seiten für bestimmte Altersgruppen zulässt, kann unter >Download auf der Seite <http://jugendschutzprogramm.de/> heruntergeladen werden.

## Weiterführende Literatur

### Informationsbroschüren

Vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend steht eine Broschüre mit dem Titel „**Geflimmer im Zimmer**“ zum kostenlosen Download zur Verfügung unter:  
[http://www.bmfsfj.de/Kategorien/Publikationen/Publikationen,did=3850.html\\_blank](http://www.bmfsfj.de/Kategorien/Publikationen/Publikationen,did=3850.html_blank)

Eine Elterninformationsbroschüre zu den **Alterskennzeichen** von Computerspielen finden Sie unter: <http://www.usk.de/media/pdf/215.pdf>

### KFN Literatur

Pfeiffer, Mößle, Kleimann und Rehbein (2007). Die PISA-Verlierer – Opfer ihres Medienkonsums. Verfügbar unter: <http://kfn.de/versions/kfn/assets/pisaverlierer.pdf>

Mößle, Kleimann, Rehbein (2007). Bildschirmmedien im Alltag von Kindern und Jugendlichen. Baden-Baden: Nomos. Bestellbar unter:  
<http://kfn.de/versions/kfn/assets/infobildschirmmedien.pdf>

### Aufgeführte Studien

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2008). KIM-Studie 2008. Verfügbar unter:  
<http://www.mpfs.de/fileadmin/KIM-pdf08/KIM2008.pdf>

Ennemoser (2003). Der Einfluss des Fernsehens auf die Entwicklung von Lesekompetenzen. Hamburg: Kovac. ISBN: 3-8300-1028-1

Hancox (2005). Association of television viewing during childhood with poor educational achievement. Verfügbar unter: <http://archpedi.ama-assn.org/cgi/reprint/159/7/614>

Marshall (2004). Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis. Verfügbar unter:  
<http://www.nature.com/ijo/journal/v28/n10/pdf/0802706a.pdf>

Kubesch (2004). Das bewegte Gehirn - An der Schnittstelle von Sport- und Neurowissenschaft. Sportwissenschaft 34(2) S.135-144

Ratey (2009). Superfaktor Bewegung. Kirchzarten: VAK Verlags GmbH. ISBN: 978-3-86731-043-7

Christakis (2004). Early television exposure and subsequent attentional problems in children. Verfügbar unter: <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/113/4/708>

Konzeption, Texte, Layout:

Christina Roth

Konzeptberatung:

Thomas Mößle, Christian Pfeiffer, Matthias Kleimann

Titelbild:

Kai Daniel Du

Druck:

Interdruck Berger GmbH, Hannover

