

Mediennutzung

Negative Konsequenzen des riskanten Computerspielverhaltens

1. Schlafprobleme
2. Schlechtere Schulnoten
3. Weniger Bücher lesen
4. Weniger Zeit mit Familie und Freunden verbringen
5. Zu wenig Zeit im Freien oder für körperliche Aktivitäten
6. Gewichtsprobleme
7. Stimmungsschwankungen
8. Negatives Selbstbild und Probleme mit dem Körperbild
9. Angst, etwas zu verpassen (FOMO – Fear of Missing Out)
10. Weniger Zeit, andere Wege zur Entspannung und Freizeitgestaltung zu erlernen

Mediennutzung-Empfehlungen für Kinder und Jugendliche in jedem Alter

1. **Interesse und Begleitung der Eltern:** gemeinsam Filme anschauen oder gemeinsam Computerspiele spielen
2. Bildschirmmedien sollen **nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung** eingesetzt werden.
3. **Nicht beim Essen!!!**
4. **Medienfreie Zeiträume** während des Tages: z.B. Smartphone in den Flugmodus oder auf lautlos stellen.
5. **Gemeinsame Aktivitäten** in der Familie unternehmen, z.B. Ausflüge, Sport, Spaziergänge.
6. **Gesunder Schlaf!** Im Kinderzimmer sollten in der Nacht keine digitalen Geräte wie Handy, TV, Computer sein.
7. **Internetzugang sichern!** >> medien-kindersicher.de (Anleitungen zum Jugendschutz für Geräte und Dienste und zur Absicherung des Internetzugangs)
8. Schule: Wenn möglich in Präsenz!
9. **Eltern und Geschwister sind Vorbilder!** Vorbild sein und nicht ständig aufs Handy schauen. Gerät auch mal weglegen.
10. **Suchtgefahr kennen.** Testen, Hilfe aufsuchen! Bei Online-Medien besteht die Gefahr einer problematischen Nutzung bis hin zur Suchtentwicklung. Das sollten Eltern wissen und auch mit ihrem Kind besprechen.

Quelle: https://register.awmf.org/assets/guidelines/027_D_Ges_fuer_Kinderheilkunde_und_Jugendmedizin/027-075eltern_S2k_Praevention-dysregulierten-Bildschirmmediengebrauchs-Kinder-Jugendliche_2024-11.pdf

Screen Time and Children (aacap.org)

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx