

EXZESSIVE MEDIENNUTZUNG?

Einerseits bieten digitale Medien viele Vorteile wie den Zugang zu Bildungsinhalten, die Förderung von Kreativität sowie die Möglichkeit für Kinder und Jugendliche, Freundschaften zu knüpfen und mit Gleichaltrigen in Kontakt zu bleiben. Andererseits birgt dies auch Gefahren der exzessiven Nutzung.

- Vernachlässigt Ihr Kind andere Aktivitäten?
- Ist es bis spät in die Nacht am Smartphone?
- Reagiert es gereizt, wenn es nicht spielen kann?
- Fällt es ihm schwer, die Nutzung zu kontrollieren?

HILFREICHE WEBSITES

- klicksafe.de
- schau-hin.info
- mediennutzungsvertrag.de
- bzkj.de

Kindgerechte Suchmaschinen:

- blindekuh.de
- internet-abc.de
- klick-tipps.net
- seitenstark.de

VORBILD SEIN

Kinder orientieren sich an dem, was Erwachsene ihnen vorleben. Gehen Sie daher bewusst und maßvoll mit digitalen Medien um und reflektieren Sie regelmäßig Ihr eigenes Nutzungsverhalten.

Bei Fragen rund um Kinder und Medien sowie zu Erziehungs- und Familienthemen wenden Sie sich gerne an die:

**Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche
im Hohenlohekreis**

Telefon: (079 41) 60 84-890
Telefax: (079 41) 60 84-17
E-Mail: bekj-hohenlohe@friedenshort.de

Tiele-Winckler-Straße 54, 74613 Öhringen

Träger:

**Evangelische Jugendhilfe
Friedenshort GmbH**

Gesamtverwaltung
Friedenshortstraße 46
57258 Freudenberg
Telefon: (0 27 34) 494-0
E-Mail: verwaltung@friedenshort.de
www.friedenshort.de



Jul 2026



**Empfehlungen für einen
gesunden Umgang**

**Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche
im Hohenlohekreis**

Im Verbund der
Diakonie

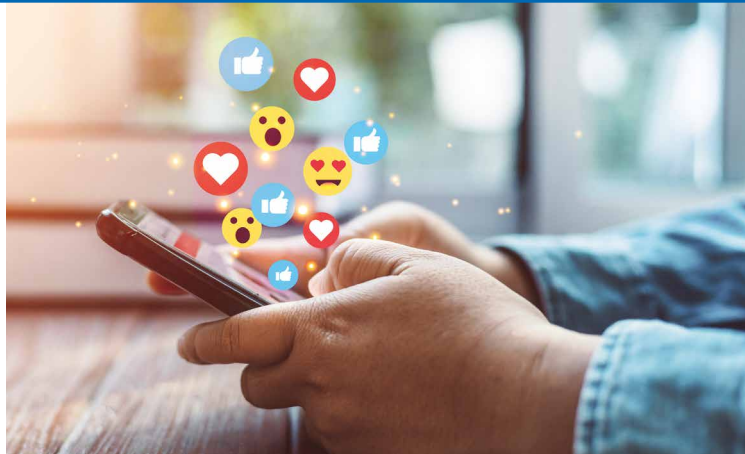
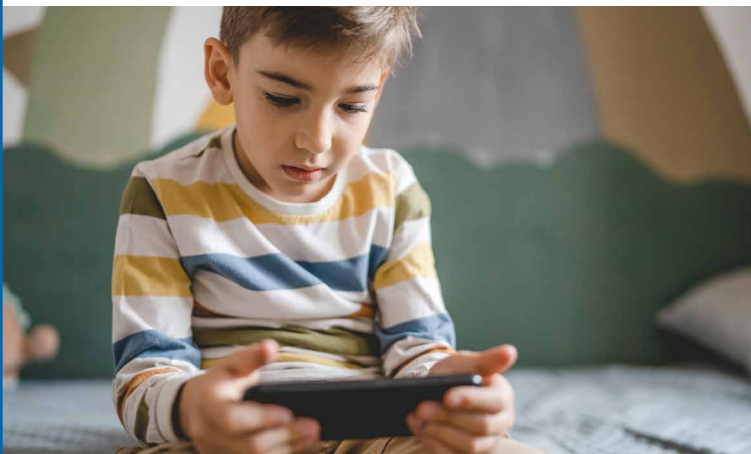
www.friedenshort.de

RICHTWERTE FÜR MEDIENZEIT PRO TAG



Für Medien wie PC, Handy,
Fernseher, Spielkonsole
empfehlen wir:

- 0 bis 3 Jahre: kompletter Verzicht
- 4 bis 5 Jahre: maximal 30 Min. am Tag
- 6 bis 9 Jahre: maximal 60 Min. am Tag
- Ab 10 Jahre wöchentliches Zeitkontingent:
10 Minuten Medienzeit pro Lebensjahr am Tag
oder 1 Stunde pro Lebensjahr in der Woche



MEDIENKOMPETENZ BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Wichtige Themen vor/bei der
eigenständigen Nutzung:

- Schutz der Privatsphäre
- Sicherheit im Netz
- Altersentsprechende Inhalte
- Jugendschutz
- Datenschutz
- Fake News

MEDIENKOMPETENZ FÜR ELTERN

Wichtige Themen:

- Gemeinsame Regeln und Rituale
- Technische Schutzmaßnahmen
- Lern- und Qualitätsinhalte fördern
- Vorbildwirkung und Kommunikation
- Gesundheit, Schlaf und Wohlbefinden
- Sicherheit und Schutz vor Gefahren
- Alternativen schaffen

© stock.adobe.com: lanych, Miljan Živković, S@photo, JackF

