

Wie die digitalen Medien die Welt der Kinder verändern

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Kinder kommen heutzutage schon mit Babyalter in den Kontakt mit modernen Medien. Welche Folgen kann ein übermässiger Medienkonsum für Kinder haben und wie kann man seine Kinder unterstützen einen sinnvollen Umgang mit den modernen Medien zu lernen?

Die Umwelt begREIFEN lernen

Kinder lernen über den Körper, sind Bewegungswesen. Über die Bewegung lernen Kinder ihren Körper immer besser kennen und ihre Fähigkeiten besser einzuschätzen. Dass ein Ball rollt und wie man das Gleichgewicht auf wackligem Untergrund erhalten kann, lernen Kinder durch freies Spiel, durch das Experimentieren und Bewegen in ihrer Umwelt. Digitale Medien können Kinder „nur“ konsumieren. In dieser passiven Rolle ist es nicht möglich Bewegungserfahrungen zu machen und Sinneseindrücke zu verarbeiten. Dieser Mangel an Erfahrungen führt zu Bewegungsunsicherheiten. Es ist daher sehr wichtig, dass Kinder viel Zeit und Raum haben, um aktiv zu sein und sich ausgiebig zu bewegen. Empfohlen für Kinder sind mindestens zwei Stunden Bewegung pro Tag!

Die digitalen Medien gänzlich zu verbieten wird aber nicht empfohlen, heute sind sie Teil des täglichen Lebens fast aller Menschen. Es wird daher geraten, die Kinder beim Konsum zu begleiten und klare Regeln auszuhandeln und festzulegen.

REGELN UND TIPPS ZUM MEDIENKONSUM:

- **Keine modernen Medien für Kinder unter drei Jahren, ab drei bis fünf Jahren 30 Minuten pro Tag**
- **Grobe Faustregel: ca. 10 Minuten Medienzeit pro Lebensjahr**
- **Regeln bezüglich des Medienkonsums mit Kindern besprechen und konsequent bleiben**
- **Kinder beim Medienkonsum begleiten und über das Gesehene sprechen**
- **Kinderzimmer medienfrei halten, Fernseher und Co. in einem Gemeinschaftsraum**
- **Für Freizeitmöglichkeiten / freie Spielzeit ohne moderne Medien sorgen (nach Draussen gehen, Spielplatz, Sportverein...)**

... und zuletzt...

Den Kindern ein gutes Vorbild sein beim Umgang mit modernen Medien: Je mehr Kinder beobachten, dass Eltern den digitalen Geräten Aufmerksamkeit schenken, desto mehr Interesse zeigen sie selber daran!

Nützliche Internetseiten zum Thema:

www.jugendundmedien.ch

www.schau-hin.info

Quelle:

Zimmer, R. (2020). *Handbuch Bewegungserziehung*

Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis.

Freiburg: Herder.

Fragen:

Wieso ist es wichtig, dass Kinder ausreichend Bewegungszeit haben?

- 1) Damit sie am Abend müde sind und früh ins Bett gehen.
- 2) Damit sie den eigenen Körper und Fähigkeiten kennen lernen und verbessern können.
- 3) Damit sie die Bildschirmzeit kompensieren können.

Welches ist der empfohlene Umgang mit digitalen Medien?

- 1) Man soll den Konsum für Kinder bis 15 Jahren gänzlich verbieten.
- 2) Das Kind soll selber entscheiden, wann und wie viel Zeit es vor dem Bildschirm verbringt.
- 3) Der Konsum soll mit klaren Regeln und Vereinbarungen kontrolliert werden.

Welcher von diesen Tipps und Empfehlungen ist fehlerhaft?

- 1) Grobe Faustregel: ca. 10 Minuten Medienzeit pro Lebensjahr.
- 2) Kinder beim Medienkonsum begleiten und über das Gesehene sprechen.
- 3) Keine modernen Medien für Kinder unter drei Jahren, ab drei bis fünf Jahren 2 Stunden pro Tag.