

Tab. 2: Empfehlungen der amerikanischen pädiatrischen Fachgesellschaft zum Medienkonsum bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen – (www.healthychildren.org/MediaUsePlan; siehe auch (7, 37, 38):

- unter 18 Monaten grundsätzlich keine Medienerfahrung
- von 18 bis 24 Monaten: pädagogisch hochwertige Medien unter Begleitung / Anwesenheit einer Bezugsperson. Keine selbstständige Mediennutzung in diesem Alter!
- Keine Verwendung zur Ablenkung der Kinder oder als Pseudo-Babysitter!
- Kinder im Alter von zwei bis fünf Jahren: Bildschirmzeit weniger als eine Stunde pro Tag, diese Stunde bezogen und begrenzt auf gemeinsam wahrgenommene pädagogisch hochwertige Angebote
- Ab sechs Jahren: konsequente Begrenzungen der Mediennutzungszeiten. Medien sollen generell nicht die zeitlichen Phasen für Schlaf, Sport oder andere gesundheitsbezogene Verhaltensweisen einnehmen.
- Keine Bildschirme im Schlafzimmer der Kinder (kann z. B. mit Adipositas oder mit der Exposition unangemessen sexueller Inhalte assoziiert sein)
- Keine Mediennutzung während der Mahlzeiten. Medienfreie Räumlichkeiten (Schlafzimmer, Essraum) einrichten.
- Ausreichend Zeit und Raum ohne elektronische Medien; diese Zeit auch für körperliche Tätigkeiten nutzen.
- Keine Medien während der Lern- und Hausaufgabenzeit, außer diese werden explizit für das Lernen benötigt (auch dann sollte der Gebrauch kontrolliert werden).
- Schulen sollten klare Regeln aufstellen, wie die Kinder die bereitgestellten Medien zu verwenden haben.
- Keine Mediennutzung, um Kinder zu beruhigen (d.h. Gefahr, dass Kinder ansonsten ihre selbstregulativen Fähigkeiten nicht entwickeln)
- Nicht genutzte Medien sollten ausgeschaltet werden, also kein im Hintergrund laufender Fernseher!
- Der Medienkonsum der Kinder sollte kontrolliert werden, und Apps und Programme sollten – vor der Benutzung durch die Kinder – selbst gesichtet bzw. angeschaut werden.
- Bildschirmzeit sollte auch für Jugendliche nicht mehr als ein bis höchstens zwei Stunden pro Tag betragen.
- Eltern sollten gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen Fernsehen, Filme und Videos schauen und diese im Anschluss nachbesprechen und diskutieren.
- Aufstellen eines konkreten „Mediennutzungsplans“ mit klaren und nachvollziehbaren Regeln.
- Eltern bzw. Bezugspersonen sollten sich vor dem Kind in Bezug auf den Gebrauch und Umgang mit Medien einig sein.
- Eltern sollten ebenfalls ihren Medienkonsum in Anwesenheit der Kinder minimieren, da ein starker Gebrauch sich negativ auf die emotionale und soziale Entwicklung des Kindes auswirken kann.