



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS  
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche  
Les médecins de vos enfants et adolescents  
I medici dei vostri bambini e adolescenti

## Kind und Bildschirm

Fernsehen, DVD, Videospiele, Internet, Tablet und Smartphone

### Empfehlungen für Eltern

Gemäss der Amerikanischen Akademie für Pädiatrie, 2001/2011 und der Akademie der Wissenschaften 2013

1. Wählen Sie die Medien für Ihr Kind sorgfältig aus.
2. Schauen Sie die Filme gemeinsam und spielen Sie die Videospiele zusammen mit Ihrem Kind.
3. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Inhalt.
4. Setzen Sie eine zeitliche Begrenzung: ein bis zwei Stunden pro Tag für Kinder im Schulalter reichen aus, **so lernen Sie ihrem Kind zu akzeptieren auf etwas anderes überzugehen.**
5. Vermeiden Sie Filme und Videospiele, die Gewaltszenen enthalten. Dies gilt besonders für kleine Kinder.
6. Im Kinderzimmer sind Bildschirme tabu.
7. Vermeiden Sie zwei Stunden vor dem Zubettgehen die Lichtintensität von Bildschirmen. Diese stimuliert das Gehirn und hält das Kind wach.
8. Kinder unter drei Jahren keinem Fernsehprogramm aussetzen, dies entspricht nicht ihrem Entwicklungsstand.
9. Lassen Sie Ihr Kind nicht zu lange am Stück fernsehen. Limitieren Sie für kleine Kinder die Zeit auf eine Viertelstunde und wählen Sie altersentsprechende Sendungen aus (kurze Zeichentrickfilme etc.).
10. PC, Tablets und Spielkonsolen ermöglichen interaktive Spiele. Hier gelten dieselben Regeln wie für das Fernsehen. Achten Sie auf eine gute Körperhaltung.

Denken Sie daran, dass nichts das freie Spiel ersetzen kann, sei es allein oder gemeinsam mit anderen Kindern oder den Eltern. Der Bildschirm ist kein guter Babysitter.