tirol kliniken
universitätskliniken
innsbruck

MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Universitätsklinik
für Pädiatrie I
6020 Innsbruck · Anichstraße 35

Mama, kann ich Handy?

Unsere Infos und Tipps zur Nutzung von Bildschirmmedien (Handy/ Tablet/ Fernseher)



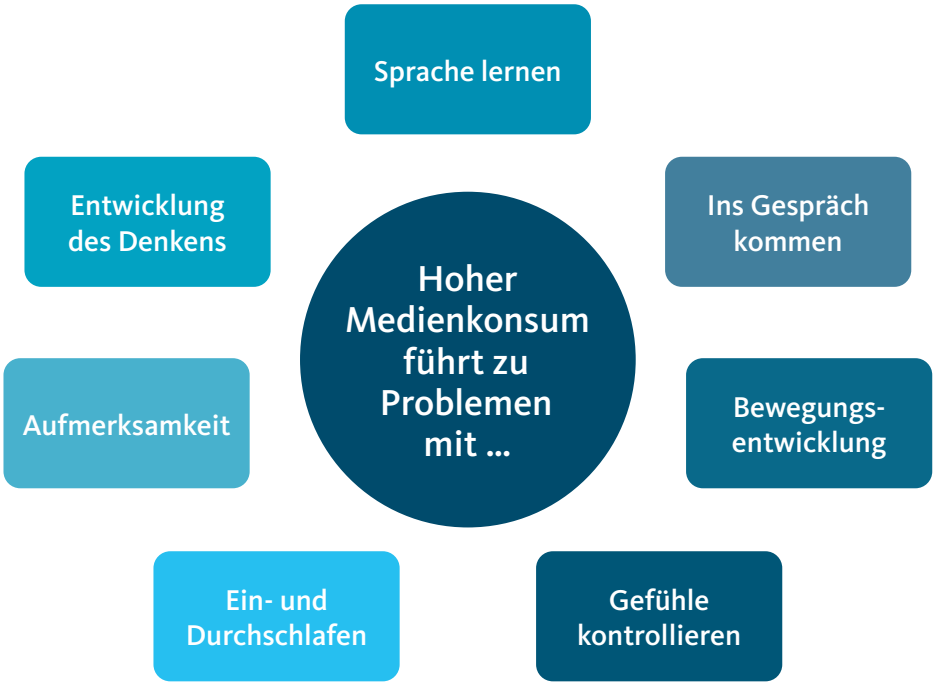
Mama, kann ich Handy?



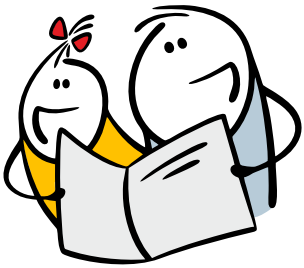
- Wird in der Familie Handy als Belohnung, Ablenkung oder zur Beruhigung eingesetzt?
- Nutzen Sie das Handy neben Ihrem Kind und während des gemeinsamen Spiels?
- Verlangt Ihr Kind mehrmals täglich nach einem Handy?
- Wird Ihr Kind wütend, wenn es das Handy nicht bekommt?
- Zeigt Ihr Kind wenig Interesse an anderen Beschäftigungen?
- Verwendet Ihr Kind Wörter und Sätze, die es aus Videos/ Serien ... kennt?

Wenn Sie mindestens eine Frage mit „ja“ beantwortet haben, werden Sie aufmerksam!

Bildschirmmedien gefährden die Gesundheit Ihres Kindes!



Empfehlungen für Medienkonsum

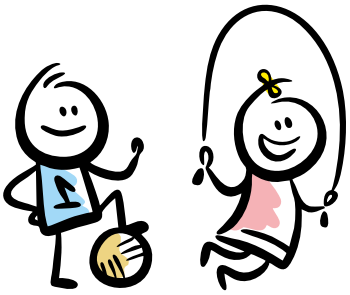


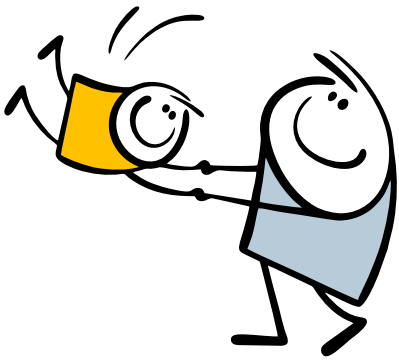
Bildschirmfrei bis drei!

Alter	Bewegungszeit	Medienzeit
3 – 6 Jahre	180 Minuten	max. 30 Minuten
7 – 8 Jahre	90 Minuten	max. 30 – 45 Minuten
9 – 10 Jahre	90 Minuten	max. 60 – 90 Minuten
11 – 13 Jahre	90 Minuten	max. 90 – 120 Minuten
ab 14 Jahren	90 Minuten	max. 120 Minuten

Tipps für medienfreie Zeiten

- Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Kind. Legen Sie Ihr Handy beim Spielen weg!
- Schenken Sie Ihrem Kind die volle Aufmerksamkeit
- Verzichten Sie auf im Hintergrund laufende Bildschirmmedien!
- Machen Sie Angebote:
  z.B. malen, Bilderbuch anschauen, gemeinsames Spiel spielen!
- Beim Essen keine Medien erlauben!
- Beim Spielen selbst kein Handy nutzen!
- 2 Stunden vor dem Schlafen keine Bildschirmzeit!
- Langeweile ist wichtig für die kindliche Entwicklung – diese fördert Fantasie und Kreativität!







Univ.-Klinik für Pädiatrie I
6020 Innsbruck · Anichstraße 35

DTP-Service LKI · 04/25 · 15190 · ho