



LANDKREIS  
GÖPPINGEN

1 / 2019

## RUNDBRIEF FÜR KINDERTAGESSTÄTTEN UND DEREN TRÄGER

---

Februar 2019

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Sie heute für ein Thema sensibilisieren, das uns zunehmend beschäftigt.

In den Einschulungsuntersuchungen aber auch in Alltagssituationen fällt uns auf, welch großer Stellenwert heute Tablet und Handy bereits im Klein- und Kindergartenkindalter haben.

Vielleicht mögen Sie das Thema für sich selbst, aber auch im Gespräch mit den Eltern aufgreifen. Wir haben Ihnen daher Informationen zusammengestellt, die Sie auch gerne an die Eltern weitergeben dürfen. Die (auch langfristigen) gesundheitlichen und psychologischen Risiken sind nicht zu unterschätzen.

Außerdem finden Sie im Anhang interessante Anlagen/Links zum Thema.

Ihr Jugendgesundheitsdienst im Gesundheitsamt Göppingen

Dr. Antje Oberacker

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Sozialmedizinische Assistentinnen                      Tel. 07161 / 202-5350

Frau Greß, Ärztin    Tel. 07161 / 202-5341

Frau Dr. Oberacker, Abteilungsleiterin                      Tel. 07161 / 202-5340

**Inhalt:**

**Tipps zum Umgang mit Bildschirmmedien für Ihre tägliche Arbeit mit den Kindern und zur Weitergabe an die Eltern**

## **Wir haben Ihnen Tipps zum Umgang mit Bildschirmmedien für Ihre tägliche Arbeit mit den Kindern und zur Weitergabe an die Eltern zusammengestellt.**

Digitale Medien und dabei besonders das Handy spielen im Leben der Erwachsenen und auch der Kinder eine zunehmende Rolle. Im Rahmen der Einschulungsuntersuchung fällt uns auf, dass bei den Kindern längst nicht nur der Fernseher als elektronisches Mediengerät benutzt wird. Schon im Kindergartenalter werden Handy, Tablet, PC und Co. benutzt. Eltern nehmen oftmals die Nutzung dieser Geräte nicht als Medienzeit wahr.

### **Daten**

Der BLIKK-Medienstudie zufolge nutzen 70 Prozent der Kinder im Kita-Alter das Smartphone ihrer Eltern mehr als eine halbe Stunde täglich. Kinder unter sechs Jahren, die intensiv digitale Medien nutzen, haben häufiger Störungen bei der Sprachentwicklung, sind eher hyperaktiv oder können sich schlechter konzentrieren. Es gibt einen Zusammenhang zwischen einer intensiven Mediennutzung und Entwicklungsstörungen der Kinder. Wird eine digitale Medienkompetenz nicht frühzeitig erlernt, besteht ein erhöhtes Risiko, den Umgang mit den digitalen Medien nicht kontrollieren zu können. „BLIKK“ ist eine Querschnittserhebung zur Mediennutzung der Kinder- und Jugendärzte des BVKJ mit mehr als 5.500 Datensätzen.



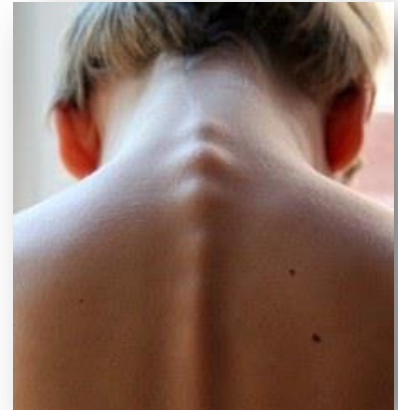
### **Gesundheitliche Folgen**

Smartphones, PCs und Tablets sind für Kinderaugen gefährlich. Die Nutzung dieser Geräte fördert die Kurzsichtigkeit der Augen, was nicht mehr rückgängig zu machen ist. Durch den geringen Auge-Bildschirm-Abstand müssen die Augen lange Zeit auf den Nahbereich fokussieren und regen den Augapfel zu einem vermehrten Längenwachstum an. Ausreichend Tageslicht kann diesen Prozess verlangsamen. Eine tägliche „Draußenzeit“ von mindestens



einer Stunde wird empfohlen. Kurzsichtige Menschen haben ein größeres Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Schädigungen der Netzhaut, Netzhautablösung oder grüner Star. Übermäßiger elektronischer Medienkonsum bei Kleinkindern stört durch die Nutzung der zweidimensionalen Bildschirme womöglich die Entwicklung des räumlichen Sehvermögens.

Durch immer mehr Zeit, die vor dem Handy oder Tablet verbracht wird, führt ein ständig geneigter Kopf zur Überlastung der Halswirbelsäule, zum sogenannten Handynacken. Muskelverspannungen sowie Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich sind die Folge. Beim Blick auf das Handy senkt der Nutzer seinen Kopf meist um über 45 Grad. Es wirken dann Kräfte von über 20 Kilogramm auf den Nacken. Dies kann laut der Fachgesellschaft für Orthopädie zu dauerhaften Muskelverhärtungen und einer Schonhaltung führen. Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich, Kopfschmerzen und Verschleißerscheinungen sind die Folge.



### Empfehlungen

Zur Bildschirmmedienzeit werden alle Geräte wie Fernseher, Handy, Tablet, PC und Spielekonsole gezählt.

Bis zu einem Alter von 3 Jahren ist die Verwendung der genannten Medien ungeeignet. Das wichtigste Medium für Kinder ab ca. 6 Monaten sind Bilderbücher. Kinder brauchen, dass man ihnen vorliest und sich auch im Alltag viel mit ihnen unterhält. Sie sollten Geschehenes besprechen, damit Kinder lernen das Gesehene mit Sprache zu verbinden. Das ist der Schlüssel zum Sprache lernen.



Kinder im Kindergartenalter sollten nicht mehr als 30 Minuten pro Tag Bildschirmmedienzeit haben. Dazu zählen **alle** Bildschirmmedien wie Fernseher, Handy, Tablet, PC, Laptop, Handspielgeräte wie Gameboy und Spielkonsolen. Hörmedien sollten maximal 45 Minuten genutzt werden.

(Quelle: BzgA, Broschüre „Gut hinsehen und zuhören!“, Tipps für Eltern zum Thema „Mediennutzung in der Familie“)

### Risiken

Kinder im Kindergartenalter können bei den Bildschirmmedien noch nicht zwischen Fiktion und Wirklichkeit unterscheiden. So ist es ihnen unmöglich, Werbung von anderen Dingen wie z.B. Filmen zu trennen. Machen Sie die Kinder nach und nach auf Werbung und die Absichten von Werbung aufmerksam. Begleiten Sie die Kinder im Medienerleben und sprechen Sie über Gesehenes.



Schalten Sie bewusst aus und lassen Sie nach dem Ende einer Folge nicht das Gerät weiter laufen. Kinder brauchen nach dem still sitzen an den Geräten eine Runde Bewegung und sich Austoben.

Während den Mahlzeiten sollten alle Bildschirmmedien aus sein. Nutzen Sie die Gelegenheit zum gemeinsamen Gespräch!

### **Wichtig**

Beachten Sie die angegebenen Altersempfehlungen und –freigaben. Auch die Qualität der angesehenen Sendungen ist wichtig. Insbesondere Comic-Sendungen sind oft für Kinder völlig ungeeignet durch schnelle Schnitfführung und aggressive Inhalte. Kinder-Wissenssendungen wie z.B. die Sendung mit der Maus haben einen anderen Stellenwert wie nicht altersgerechte Sendungen.

Unbedingt vermieden werden sollte die unkontrollierte Nutzung von You Tube bei Kindern in diesem Alter. Kinder werden nach vielleicht anfänglich kindgerechten Filmchen immer wieder auf andere Filme weitergeleitet. Es ist keinerlei Kontrolle über die Qualität der Beiträge möglich. Kinder kommen auf diese Weise extrem leicht mit nicht altersgerechten, verstörenden und schlichtweg ungeeigneten Inhalten ungefiltert in Kontakt! Außerdem erschwert die bunte Auswahl das Ausschalten des Gerätes extrem.



Sollten die Kinder auf dem elterlichen Smartphone Apps und Spiele nutzen dürfen, so ist unbedingt auf ein kindgerechtes Angebot zu achten. Das eigenständige Herunterladen von Apps und Spielen durch die Kinder muss unbedingt unterbunden werden! Kinder können die damit verbundene Tragweite überhaupt nicht überblicken!



Ganz wichtig ist es, dass Kinder sich an den Erwachsenen als Vorbild orientieren. Seien Sie selbst ein Vorbild in der Smartphone Nutzung und schalten Sie das Gerät immer wieder bewusst ab!

Ein persönliches Gespräch hat immer Vorrang gegenüber der gleichzeitigen Nutzung des Handys. Nur wenn ein Kind den sinnvollen Umgang mit Bildschirmmedien lernt, kann es später selbst verantwortungsvoll damit umgehen lernen.

### **Tipp für Erwachsene**

Im Beruf ermüden die Augen durch zu viel Bildschirmnutzung leichter. Es kommt zu Brennen, Jucken und Rötungen der Augen.

Auch für Erwachsene gilt, den Augen immer wieder Sehpausen zu ermöglichen. Es gilt hier die 20-20-20-Regel. Alle 20 Minuten für 20 Sekunden 20 Meter in die Ferne sehen. Dabei die Pupillen bewegen und blinzeln. Das lindert Brennen, Jucken und Rötung. Außerdem viel Trinken: Flüssigkeit hilft auch von innen gegen trockene Augen.



### **Anlagen**

- Medienheft BZgA für Eltern (kostenlos bei der BzgA zu bestellen)
- Medienheft BZgA für pädagogische Fachkräfte (kostenlos bei der BzgA zu bestellen)
- Heute schon mit ihrem Kind gespielt?
- Pädiatrische Empfehlungen zum Mediengebrauch