

Jahre	Empfohlene Bildschirmzeit	Tipps für Eltern
0-3 Jahre	Bildschirmfrei	Vorlesen, Spielen, Bewegen und Nähe
4-5 Jahre	30 Minuten / Tag	Altersgerechte Inhalte, gemeinsame Medienzeit
6-8 Jahre	45 Minuten / Tag	Klare Regeln aufstellen, Ausgleich durch Bewegung, gemeinsame Medienzeit
9-11 Jahre	1 Stunde / Tag	Inhalte besprechen, gemeinsame Medienzeit



## Bei Fragen können Sie uns gerne kontaktieren:

### Gesundheitsamt

Kreis Recklinghausen  
 Kinder- und Jugendgesundheitsdienst  
 Tel.: 0 2361-53 41 21  
 gesundheitsamt@kreis-re.de

### Erziehungsberatung Vest

Paulusstraße 47  
 45657 Recklinghausen  
 Tel.: 0 2361-92 61 83 10  
 eb-vest@kreis-re.de



### Weitere Informationen:

[kindergesundheit.de](http://kindergesundheit.de)



[kindergesundheit.de](http://kindergesundheit.de)  
 Infografik Bildschirmnutzung



Herausgeber und **Postadresse:**  
 Kreisverwaltung Recklinghausen  
 Gesundheitsamt  
 Kurt-Schumacher-Allee 1  
 45657 Recklinghausen  
 Bilder: Renate Alf  
 Icons: Ben Solbrig

# Spiel mit mir!



## Kindgerechte Nutzung von digitalen Medien

Stand: Oktober 2025

## Liebe Eltern,

digitale Medien sind Teil unseres Alltags – auch bei Kindern. Zu viel Bildschirmzeit kann jedoch die Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes beeinträchtigen.

Was kann passieren, wenn Kinder zu früh und zu viel Zeit vor Bildschirmen verbringen?

Risiko für die Entwicklung von:

- Sehstörungen
- Gestörte Sprachentwicklung
- Schlafstörungen
- Unruhe & Konzentrationsschwäche
- Geringe Selbstregulation & Empathie
- Verminderte Motorik
- Verhaltensauffälligkeiten
- Übergewicht
- Lernschwäche
- Internetsucht

## Was braucht Ihr Kind für eine positive Entwicklung?

In den ersten Monaten und Jahren entwickelt sich das Gehirn Ihres Kindes. Positiven Einfluss auf die gesunde Entwicklung haben:



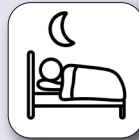
Gemeinsame Zeit ohne Smartphone

Nähe & Kuscheln



Altersgerechtes Sprechen & Spielen

Bewegung & Zeit draußen



Ausreichend Schlaf & Ruhephasen

Gesunde Ernährung



Sinnesübungen:  
Sehen, Hören, Fühlen,  
Riechen, Schmecken

Begrenzte Mediennutzung!



## Wenn Medien, dann gilt:



Regeln aufstellen, Ausnahmen (Schule) klar benennen

Altersfreigaben beachten



Keine Medien beim Essen

Pädagogisch sinnvoll



Keine blinkenden Animationen

Medienzeit mit Bewegung ausgleichen



Kein Bildschirm vorm Schlafengehen oder morgens vor der Schule

Kein Bildschirm im Kinderzimmer



Seien Sie Vorbild – Ihr Kind lernt von Ihnen!