

Kinder. Medien. Kompetenz.

Das Begleitbuch für Kita, Grundschule und Familie





Impressum

Kinder. Medien. Kompetenz.

Das Begleitbuch für Kita, Grundschule und Familie

Neuauflage, Arbeitsfassung vom 26.10.2026

Herausgeber: medienbewusst.de, Inhaber Thomas Walkling, Thomas-Mann-Str. 7, 98693 Ilmenau

info@medienbewusst.de · www.medienbewusst.de

Alle Angaben wurden gegen die genannten Quellen geprüft (Stand siehe Quellen je Kapitel). Rechtslage, Angebote und Einstellungen ändern sich; aktuelle Fassungen stehen in den Werkzeugen auf medienbewusst.de, zu denen die QR-Codes führen.

Kopiervorlagen dürfen für die eigenen Gruppen und Klassen (Einzellizenz), die ganze Einrichtung (Teamlizenz) oder die eigene Familie vervielfältigt werden. Jede andere Verbreitung, auch digital, nur mit Genehmigung.

Illustrationen: medienbewusst.de. Diese Arbeitsfassung ist nicht zur Veröffentlichung bestimmt.

Inhalt

GRUNDLAGEN

- | | |
|-----------|---------------------------------|
| A1 | Was Medienkompetenz heißt |
| A2 | Medien in jedem Alter |
| A3 | Jugendmedienschutz verständlich |

THEMEN

- | | |
|------------|---|
| B1 | Bildschirmzeit, Rituale und Schlaf |
| B2 | Bewegtbild: Fernsehen, Streaming und YouTube |
| B3 | Hören: Hörspiel, Musik, Hörboxen und Podcasts |
| B4 | Digitale Spiele |
| B5 | Das erste Smartphone und Messenger |
| B6 | Social Media, Vorbilder und Selbstdarstellung |
| B7 | Werbung, Käufe und Geld |
| B8 | Informationen prüfen |
| B9 | Künstliche Intelligenz im Kinderalltag |
| B10 | Daten, Passwörter und Fotos von Kindern |
| B11 | Wenn etwas passiert |
| B12 | Selbst gestalten: Foto, Hörspiel, Trickfilm und Programmieren |

ZUSAMMENARBEIT

- | | |
|-----------|--------------------------------------|
| C1 | Das Medienkonzept in Kita und Schule |
| C2 | Mit Eltern arbeiten |

Vorwort

Kinder wachsen heute mit Hörboxen, Tablets, Spielkonsolen und Sprachassistenten auf, und viele Fragen dazu landen bei Ihnen: im Morgenkreis, im Sachunterricht, beim Abholen oder abends am Küchentisch. Wie viel Bildschirm passt zu einem Vierjährigen? Was bedeutet die Zahl auf der Spielepackung? Was tun, wenn im Klassenchat ein gemeinsames Foto kreist? Auf solche Fragen gibt es selten eine einzige richtige Antwort, wohl aber gute Gründe, gute Abläufe und verlässliche Quellen. Dieses Buch sammelt sie.

Es richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher, an Lehrkräfte der Grundschule, an Medienpädagoginnen und Medienpädagogen und an Eltern, die ein Thema gründlich durchdenken möchten. Im Mittelpunkt stehen Kinder von drei bis zwölf Jahren; Kapitel A2 blickt auch auf die ersten drei Lebensjahre. Die 17 Kapitel führen vom Begriff der Medienkompetenz über Bildschirmzeit, Hören, Spielen, das erste Smartphone, Werbung, künstliche Intelligenz und Datenschutz bis zum Ernstfall und zum gemeinsamen Medienkonzept. Unsere Haltung zieht sich durch alle Kapitel: Kinder brauchen Erwachsene, die sie begleiten, Fragen ernst nehmen und klare Grenzen erklären, wo Schutz nötig ist.

Das Buch ist als Arbeitsgrundlage gedacht. Jedes Kapitel beginnt mit einem kurzen Einstieg, einem Fahrplan („So arbeiten Sie mit diesem Kapitel“) und einem Quiz. Der Fahrplan zeigt, wer wann welchen Schritt geht, vom Team über die Gruppe oder Klasse bis zu den Eltern. Es folgen Fachteil, erprobte Praxisideen mit Ablauf, fünf Tipps und je ein Arbeitsblatt, ein Elternbrief und eine Checkliste als Kopiervorlage. Zahlen, Altersgrenzen und Rechtsfragen haben wir an Gesetzestexten, Studien und den Angaben der zuständigen Stellen geprüft; die Quellen stehen bei jedem Kapitel.

Ein gedrucktes Buch altert, Einstellungen in Apps und Geräten ändern sich laufend. Deshalb nennt es keine Menüpfade und keine Preise. Stattdessen führen QR-Codes zu den Werkzeugen auf medienbewusst.de, die wir aktuell halten: Rechner, Checklisten, Gesprächskarten und Anleitungen. So bleibt das Buch das Fundament, und die Werkzeuge liefern den jeweils neuesten Stand. Wir wünschen Ihnen viele gute Gespräche mit Kindern, Kolleginnen und Eltern.

Ihr Team von medienbewusst.de

So arbeiten Sie mit diesem Buch

Sie müssen das Buch nicht von vorn nach hinten lesen. Die drei Kapitel im Teil A legen die Grundlagen, die zwölf Kapitel im Teil B behandeln je ein Thema des Medienalltags, die beiden Kapitel im Teil C helfen bei Konzept und Elternarbeit. Alle Kapitel sind gleich aufgebaut, damit Sie sich schnell zurechtfinden.

1. Wählen Sie ein Kapitel nach dem, was in Ihrer Gruppe, Klasse oder Familie gerade ansteht. Der Jahresplan auf den folgenden Seiten schlägt eine Reihenfolge für ein Kita- und ein Schuljahr vor.
2. Lesen Sie zuerst den Fahrplan unter der Überschrift „So arbeiten Sie mit diesem Kapitel“. Er nennt für jeden Schritt, wer handelt, wann es passt und wie lange es etwa dauert, vom ersten Teamgespräch bis zur Auswertung nach einigen Wochen.
3. Machen Sie dann das Quiz. Beantworten Sie die Fragen zuerst allein und vergleichen Sie dann im Team. Wo die Antworten auseinandergehen, liegt meist der wichtigste Gesprächsstoff.
4. Lesen Sie den Fachteil und wählen Sie dann eine Praxisidee für die Kita oder für die Grundschule. Jede Idee nennt Alter oder Klasse, Dauer, Material und Ablauf. Die Angaben zum Bildungsplan zeigen, welche Kompetenzen der Länder und der KMK sie aufgreift.
5. Kopieren Sie die Vorlagen am Ende des Kapitels: das Arbeitsblatt für die Kinder, den Elternbrief zum Anpassen an Ihre Gruppe oder Klasse und die Checkliste für das Team.
6. Scannen Sie die QR-Codes mit der Kamera Ihres Telefons. Sie führen zu Werkzeugen und Anleitungen auf medienbewusst.de, die laufend aktualisiert werden, etwa zu Geräteeinstellungen oder Kostenrechnern.
7. Werten Sie nach einigen Wochen aus, was sich bewährt hat, und halten Sie es fest. Aus diesen Notizen wächst Schritt für Schritt das Medienkonzept Ihrer Einrichtung, wie Kapitel C1 es beschreibt.

Kita-Team

Starten Sie mit A1 und A2 in einer Teamsitzung und klären Sie die gemeinsame Haltung. Danach nehmen Sie sich je Quartal zwei oder drei Kapitel aus Teil B vor, mit einer Praxisidee für die Gruppe und dem passenden Elternbrief. Die Ergebnisse fließen in das Medienkonzept nach Kapitel C1.

Grundschule / Kollegium

Nutzen Sie die Fachkonferenz für A1 und C1 und verteilen Sie die Kapitel aus Teil B auf die Jahrgänge. Die Angaben zu den KMK-Kompetenzbereichen helfen, die Praxisideen im schuleigenen Mediencurriculum zu verorten. Arbeitsblätter und Elternbriefe lassen sich direkt im Unterricht und vor Elternabenden einsetzen.

Eltern

Beginnen Sie mit dem Kapitel, das in Ihrer Familie gerade drängt, häufig B1 zur Bildschirmzeit, B4 zu Spielen oder B5 zum ersten Smartphone. Lesen Sie zuerst die fünf Tipps am Kapitelende, machen Sie dann selbst das Quiz und nutzen Sie mit Ihrem Kind das Arbeitsblatt. Kapitel A2 zeigt, was in welchem Alter passt.

Medienpädagogin, Fortbildung

Jedes Kapitel trägt eine Fortbildungseinheit: Das Quiz eröffnet, der Fachteil liefert den Input mit Quellen, eine Praxisidee wird ausprobiert, und die Checkliste dient als Arbeitsauftrag für das Team. Für längere Reihen eignet sich die Abfolge des Jahresplans.

Jahresplan für die Kita

Kapitel	Vorhaben
A1 A2 C1	SEPTEMBER/OKTOBER Das Team macht das Quiz zu A1, klärt seine Haltung und schaut mit A2 auf die Altersgruppen in der Einrichtung. Zugleich legt es fest, wer die Arbeit am Medienkonzept koordiniert und wann das Team darüber spricht.
A3 B4 B7 C2	NOVEMBER/DEZEMBER Vor der Geschenkezeit lädt die Kita zum Elternabend über Altersangaben, Spiele und Käufe ein. In der Gruppe untersuchen die Kinder, was auf Hüllen und Packungen steht und was die Werbung von ihnen will.
B1 B3 B2	JANUAR/FEBRUAR In der dunklen Jahreszeit entwickelt die Gruppe ein Ritual für das Ende der Medienzeit und hört Geschichten bewusst. Geräusche-Detektive finden heraus, wie Filme und Hörspiele Spannung machen.
B12 B8 B9 C1	MÄRZ/APRIL Die Kinder werden selbst tätig, mit Fotomemory oder einer Geräuschgeschichte, und fragen bei erstaunlichen Bildern: Gibt es das wirklich? Ein Pappkarton-Lautsprecher macht sichtbar, dass hinter einer sprechenden Box ein Programm steckt. Für das Medienkonzept sammelt das Team die Ideen der Kinder, wie Kapitel C1 es vorsieht.
B10 B6 C1	MAI/JUNI Vor Sommerfest und Ausflügen prüft das Team die Fotoeinwilligungen und übt mit den Kindern das Fragen vor dem Fotografieren. Das Team beschließt das Medienkonzept und legt einen Termin für die Überprüfung fest.
B11 B5	JULI/AUGUST Vor dem Wechsel in die Schule lernen die Vorschulkinder ihre Hilfe-Hand und schicken sich Bildbriefe wie im Chat. Die Abschlussgespräche mit den Eltern greifen auf, was das Kind in der Grundschule mit Medien erwartet.

Jahresplan für die Grundschule

Kapitel	Vorhaben
A1 C1 C2 B5	SEPTEMBER/OKTOBER Die Fachkonferenz bespricht A1 und startet die Arbeit am Medienkonzept. Beim ersten Elternabend stehen Klassenchat-Regeln auf der Tagesordnung, die Kinder zuvor im Unterricht entworfen haben.
A3 B4 B7	NOVEMBER/DEZEMBER Vor Weihnachten untersucht die Klasse Spielpackungen und Store-Seiten, rechnet Spielgeld in Euro zurück und nimmt Countdowns unter die Lupe. Ein Elternbrief erklärt die drei Altersangaben und das Ausgabelimit.
B8 B9 A2	JANUAR/FEBRUAR Die Klasse prüft Meldungen und Fotos mit vier Fragen und lernt, wie ein Chatbot Wörter rät. Mit dem Medien-Lebenslauf blicken die Kinder zurück, was sie in welchem Alter genutzt haben.
B10 B6 B12 C1	MÄRZ/APRIL Die Kinder würfeln Passwörter, untersuchen, was ein Foto verrät und was ein Filter verändert. Parallel entsteht in Gruppen ein Trickfilm vom Storyboard bis zur Vorführung. Im Klassenrat sammeln die Kinder Medienregeln für das Medienkonzept.
B1 B2 B3 C1	MAI/JUNI Mit der Schlafuhr rechnen die Kinder ihren Abend rückwärts und produzieren ein Hörspiel in vier Szenen. Die Schulkonferenz oder Gesamtkonferenz beschließt das Medienkonzept.
B11	JULI (LETZTE WOCHEN VOR DEN SOMMERFERIEN) Vor den Ferien, in denen viele Kinder mehr Zeit online verbringen, übt die Klasse, was bei Fremden im Spielchat und bei Gemeinheiten im Klassenchat zu tun ist. Die Hilfenummern gehen mit dem Elternbrief nach Hause, besonders für die Kinder, die in die weiterführende Schule wechseln.

B1

Bildschirmzeit, Rituale und Schlaf

Wie viel Bildschirm zu welchem Alter passt, wie Medienzeiten gut enden und warum die letzte Stunde vor dem Schlafen den Ausschlag gibt.



Die letzte Stunde vor dem Schlafen gehört dem Vorlesen und dem Gespräch, die Geräte laden draußen.

Über kaum eine Frage wird in Familien so oft gestritten wie über die Minuten am Bildschirm, und kaum eine wird in Kita und Grundschule so häufig an Fachkräfte herangetragen. Die Fachgesellschaften haben dafür klare Richtwerte, doch die Zahl allein löst den Alltag nicht: Entscheidend ist, wann Medien genutzt werden, wie eine Medienzeit endet und ob danach genug Schlaf bleibt. Dieses Kapitel ordnet die Empfehlungen nach Alter, zeigt, wie aus ihnen eine tragfähige Tagesstruktur wird, und liefert Rituale, die in der Gruppe, im Klassenzimmer und am Abendbrottisch funktionieren.

☰ So arbeiten Sie mit diesem Kapitel

Team	Teamsitzung, 20 Minuten	Alle beantworten die fünf Quizfragen zuerst allein, dann werden die Antworten verglichen und die Erklärungen vorgelesen. So zeigt sich, wo im Team Unsicherheit über Richtwerte und Schlaf besteht.
Team	bis zur nächsten Teamsitzung, je 30 Minuten Lesezeit	Jede Fachkraft liest die fünf Abschnitte. In der Sitzung legt das Team die drei festen bildschirmfreien Fenster (Kasten „Drei feste Fenster“) und ein Abschlussritual für die eigene Gruppe oder Klasse fest, dazu eine Absprache zum Diensthandy.
Gruppe oder Klasse	in den folgenden zwei Wochen	In der Kita die Praxisidee „Unser Ritual für das Ende der Medienzeit“ beginnen und „Mein Abend bis zum Einschlafen“ anschließen; in der Grundschule „Ideenkiste“ (Klasse 1 und 2) oder „Schlafuhr“ mit dem Arbeitsblatt „Mein Abend, mein Schlaf“ (Klasse 3 und 4).
Eltern	in derselben Woche wie die Praxisidee	Den Elternbrief ausfüllen (Platzhalter in eckigen Klammern), mitgeben und auf das Werkzeug „Wann geht der Bildschirm aus?“ hinweisen. Die fünf Tipps eignen sich als Gesprächsgrundlage für den nächsten Elternabend.
Team	nach vier Wochen, Teamsitzung, 15 Minuten	Die Checkliste gemeinsam durchgehen: Was hält, was nicht? Ritualkarten und Absprachen anpassen und im Elterngespräch nachfragen, was zu Hause angekommen ist.

❓ Was wissen Sie schon?

1. Wie viel Bildschirmzeit empfiehlt die ärztliche Leitlinie für Kinder unter drei Jahren?

- ☐ Höchstens 15 Minuten am Tag ☐ Keine, weder aktiv noch nebenbei
☐ Bis zu 30 Minuten, wenn ein Erwachsener dabei ist

2. Ein Siebenjähriger hört 20 Minuten Hörspiel, schaut 25 Minuten eine Serie und erledigt 20 Minuten die Hausaufgabe, die ihm die Lehrerin in der Lern-App aufgegeben hat. Wie viel davon ist freizeitliche Bildschirmzeit im Sinne der Richtwerte?

- ☐ 65 Minuten ☐ 45 Minuten ☐ 25 Minuten

3. Was empfiehlt die Leitlinie für die Zeit kurz vor dem Schlafengehen?

- ☐ Keine Bildschirmmedien in der letzten Stunde ☐ Nur ruhige Sendungen und gedimmtes Licht
☐ Bildschirm erlaubt, solange er im Nachtmodus läuft

4. Wie viele Stunden Schlaf brauchen Kinder von 6 bis 12 Jahren nach der Konsensempfehlung der amerikanischen Schlafmedizin?

- ☐ 7 bis 9 Stunden ☐ 9 bis 12 Stunden ☐ 11 bis 14 Stunden

5. Ein Kind protestiert jedes Mal heftig, wenn das Tablet ausgeht. Was hilft am ehesten?

- ☐ Die Medienzeit als Belohnung für gutes Benehmen einsetzen
☐ Das Gerät ohne Vorwarnung ausschalten, damit es schnell geht
☐ Das Ende vorher ankündigen und mit einem festen Ritual verbinden

Auflösung am Ende des Kapitels.

Wie viel Bildschirm zu welchem Alter passt

Maßgeblich sind in Deutschland zwei Stellen: das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG, früher BZgA) mit seiner Tabelle für Kinder bis neun Jahre und die ärztliche Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs (AWMF-Register 027-075, gültig seit Juli 2023), die kinderärztliche Fachgesellschaften gemeinsam erarbeitet haben. Beide stimmen in den Grundzügen überein. Für Kinder unter drei Jahren lautet die Empfehlung: keine Bildschirmmedien, we-

der aktiv noch passiv. Zwischen drei und sechs Jahren sind es höchstens 30 Minuten, nur an einzelnen Tagen und im Beisein der Eltern. Für Sechs- bis Neunjährige nennt die Leitlinie 30 bis 45 Minuten an einzelnen Tagen, für Neun- bis Zwölfjährige 45 bis 60 Minuten täglich.

Zwei Einzelheiten werden oft überlesen. „An einzelnen Tagen“ meint eine Höchstgrenze für die Tage, an denen überhaupt Bildschirmzeit stattfindet, kein Kontingent, das täglich ausgeschöpft wird. Und die Zahl gilt für alle Bildschirme zusammen: Fernseher, Tablet, Handy und Konsole teilen sich ein Konto. Hörmedien führt das BIÖG getrennt, mit einem eigenen, etwas längeren Richtwert (bei Sechs- bis Neunjährigen höchstens 60 Minuten); für Bilderbücher und Vorlesen steht dort statt einer Minutenzahl nur „regelmäßig“. Schulische Arbeit am Gerät gehört ebenfalls nicht auf das Freizeitkonto.

Das BIÖG nennt seine Zahlen selbst ungefähre Richtwerte, „denn jedes Kind ist anders“. Sie sind eine Obergrenze, kein Soll: Eine Familie, die an vielen Tagen ganz ohne Bildschirm auskommt, macht nichts falsch, und ein Regentag mit einem gemeinsamen Film ist kein Grund zur Sorge. Stand Oktober 2026 gilt die Leitlinie in der Fassung 1.0 von 2023, deren nächste Überprüfung für Juli 2026 geplant war; die aktuelle Tabelle steht auf medienbewusst.de unter „Medienzeit für Kinder“.

Was auf das Bildschirmkonto geht

Es zählt: Fernsehen, Streaming, Videos, Spiele auf Tablet, Handy und Konsole, auch wenn sie nur nebenher laufen. Es zählt nicht: Hörspiele und Musik (eigener Richtwert), Bilderbücher und Vorlesen (keine Obergrenze), schulische Arbeit am Gerät. Ein Fernseher, der beim Essen läuft, gehört nach BIÖG und Leitlinie ausgeschaltet.

Feste Zeiten statt Stoppuhr

Wer jeden Abend um fünf Minuten verhandelt, merkt schnell, dass eine Minutenzahl allein den Alltag nicht trägt. Leichter durchzuhalten sind Regeln, die an eine Tageszeit gebunden sind. Das BIÖG nennt zwei: Während der Mahlzeiten und möglichst eine Stunde vor dem Schlafengehen heißt es am besten „Abschalten!“. Die Leitlinie ergänzt die Morgenstunden vor Kindergarten und Schule. Diese drei Fenster gibt die Uhr vor, darüber muss niemand diskutieren.

Für Kinder ab etwa neun Jahren schlägt klicksafe ein wöchentliches Zeitkonto vor. Das Kind bekommt eine Wochensumme und teilt sie selbst ein, bei 45 Minuten am Tag gut fünf Stunden. So übt es, Zeit einzuteilen, und wer sein Konto am Donnerstag aufgebraucht hat, verhandelt mit der eigenen Planung vom Montag. Jüngeren hilft ein sichtbarer Plan mit festen Medientagen im Kalender. Das BIÖG empfiehlt, Ausnahmen von vornherein einzuplanen, etwa für Regentage oder ein neues Spiel, und umgekehrt immer wieder medienfreie Tage.

Die Leitlinie rät, Regeln zur Nutzungsdauer gemeinsam schriftlich zu vereinbaren, bewusste Ausnahmen ebenfalls festzuhalten und verschieden alten Geschwistern unterschiedliche Zeiten zu geben. In der Grundschule wird daraus ein Unterrichtsanlass: Die Kinder führen eine Woche lang ein Medientagebuch, vergleichen ihre Einträge und überlegen, welche Zeiten ihnen guttun. Für zu Hause verteilt der Medienzeit-Wochenplan auf medienbewusst.de die Richtwerte nach Alter auf die Woche.

Drei feste Fenster

Morgens vor Kita oder Schule, bei allen Mahlzeiten und in der letzten Stunde vor dem Schlafen bleiben die Bildschirme aus, für alle im Haus. Wer nur diese drei Fenster einhält, hat einen großen Teil der Empfehlungen bereits umgesetzt, ohne eine Minute zu zählen.

Übergänge, Rituale und Vorbild

Der schwierigste Moment einer Medienzeit ist ihr Ende. Die nächste Folge startet von selbst, im Spiel wartet gleich die nächste Runde, und das Ausschalten fühlt sich für ein Kind an wie ein Abbruch mitten in der Geschichte. Hilfreich ist deshalb, das Ende vor dem Anfang festzulegen: wie viele Folgen, welches Level, welche Uhrzeit. Wo ein Dienst die automatische Wiedergabe anbietet, lässt sie sich meist abschalten; wie das geht, steht auf medienbewusst.de unter „Binge-Watching“.

Rituale geben dem Übergang eine Form. Der Thüringer Bildungsplan beschreibt es als Aufgabe der Fachkräfte, gemeinsam mit Kindern medienbezogene Abschlussrituale auszuhandeln, etwa: Nach dem Sandmann geht es ins Bett. Drei Bausteine tragen ein solches Ritual. Ankündigen: Fünf Minuten vor Schluss wird das Ende benannt, bei Jüngeren mit Sanduhr, Lied oder Zeichen. Abschließen: Eine Frage zur Geschichte hilft, sie im Kopf zu Ende zu bringen. Anschließen: Das Kind weiß, was danach kommt. Das Ritual läuft immer gleich ab, und die Kinder bestimmen es mit.

Ist ein Kind traurig oder wütend, hilft ein Satz, der das Gefühl benennt („Du hättest gern weitergeschaut, das verstehe ich.“), danach der Blick auf den nächsten Schritt. Die Leitlinie rät ausdrücklich davon ab, Bildschirmmedien zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung einzusetzen; sonst bekommt das Gerät einen Wert, der jede Übergangsregel schwerer macht. Bildkarten für Anfang und Ende bietet das Werkzeug „Medienrituale in der Kita“.

Regeln tragen nur, wenn Erwachsene sie vorleben. Die Leitlinie empfiehlt Eltern und Geschwistern, das eigene Nutzungsverhalten regelmäßig zu überdenken und in Gegenwart jüngerer Familienmitglieder auf Bildschirmmedien zu verzichten; ist das Gerät etwa beruflich nötig, sorgen sie vorher für eine andere Beschäftigung und erklären dem Kind, warum. Ein Satz wie „Ich schreibe kurz zurück, dann höre ich dir zu“ hält das Kind im Gespräch. Eine Regel, die für alle gilt, etwa handyfreie Mahlzeiten, wird eher akzeptiert als eine, die nur das Kind trifft. Auch Teams sind Vorbilder: Eine klare Absprache zum Diensthandy, den Kindern erklärt, zeigt, dass Medienregeln keine Erfindung für Kinder sind. Für Eltern bietet der Familien-Check auf medienbewusst.de einen kurzen Selbsttest, der nichts speichert.

Das Ritual in drei Schritten

Ankündigen (Sanduhr, Lied oder Zeichen fünf Minuten vor Schluss), abschließen (eine Frage zur Geschichte), anschließen (das Kind weiß, was jetzt kommt). Zwei Wochen lang jedes Mal gleich durchhalten, dann mit den Kindern besprechen, was geholfen hat.

Schlaf: was Bildschirme am Abend verändern

Nach der Konsensempfehlung der American Academy of Sleep Medicine brauchen Drei- bis Fünfjährige 10 bis 13 Stunden Schlaf je 24 Stunden, Mittagsschlaf eingerechnet, Sechs- bis Zwölfjährige 9 bis 12 Stunden. Daraus lässt sich die Schlafenszeit rückwärts rechnen. Ein Achtjähriger, dessen Wecker um 6.30 Uhr klingelt, sollte spätestens um 21.30 Uhr schlafen. Braucht er eine Viertelstunde zum Einschlafen, liegt er um 21.15 Uhr im Bett; da die Leitlinie die bildschirmfreie Stunde vor dem Schlafengehen rechnet, ist um 20.15 Uhr Schluss. Ein vierjähriges Kita-Kind ohne Mittagsschlaf, das um 7 Uhr geweckt wird, sollte spätestens um 21 Uhr schlafen. Das Werkzeug „Wann geht der Bildschirm aus?“ rechnet diese Zeiten für jedes Alter und jede Weckzeit.

Als Ursachen nennt die Leitlinie drei, die in Studien häufig angeführt werden: Zeit vor dem Bildschirm ersetzt Schlafzeit, die Inhalte regen an, und das Licht der Geräte wirkt. Mehr Mediennutzung und Bildschirmgeräte im Schlafzimmer gehen bei Kindern mit kürzerem Schlaf einher, mehr Geräte im Schlafzimmer mit schlechterer Schlafqualität. Daraus folgen zwei Empfehlungen: keine Bildschirmmedien in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen und während des Schlafens keine mobilen Geräte im Zimmer, möglichst auch kein Fernseher und kein Computer.

Nach der KIM-Studie 2024 nehmen 58 Prozent der 6- bis 13-Jährigen mit eigenem Smartphone das Gerät mit ins Bett. Die Studie sieht darin einen möglichen Hinweis auf abendliche Nutzung, keinen Beweis, denn das Bett ist für Kinder auch ein Rückzugsort. Die einfachste Gegenmaßnahme ist ein fester Ladeplatz außerhalb des Kinderzimmers für alle Geräte der Familie, dazu ein einfacher Wecker.

Die bildschirmfreie Stunde wirkt nur, wenn sie gefüllt ist: Vorlesen, ein Gespräch über den Tag, Baden, ein Hörspiel mit Abschaltzeit oder ein Brettspiel. Am leichtesten hält sie sich, wenn sie auch am Wochenende gilt. Fachkräfte bemerken Müdigkeit oft zuerst, bei Kindern, die morgens kaum ansprechbar sind, nach dem Mittag einschlafen oder auffallend gereizt reagieren. Das ist ein Anlass für ein freundliches Gespräch mit den Eltern, keine Diagnose.

Wenn der Schlaf trotz Regeln nicht reicht

Schlafprobleme haben viele Ursachen, die mit Medien nichts zu tun haben: Sorgen, Stress, körperliche Beschwerden, ein zu helles oder lautes Zimmer. Hält schlechter Schlaf trotz fester Abendregeln an, ist die Kinderarztpraxis die richtige Anlaufstelle. Eltern, die im Streit um Abendregeln nicht weiterkommen, erreichen das Elterntelefon der Nummer gegen Kummer anonym und kostenlos unter 0800 111 0 550 (Stand Oktober 2026: montags, mittwochs und freitags 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags 9 bis 19 Uhr).

Wann genauer hinsehen

Fast jedes Kind erlebt Phasen, in denen ein Spiel oder eine Serie den Alltag zu füllen scheint. Das BIÖG betont, dass eine zeitweise intensive Beschäftigung nicht direkt in eine Abhängigkeit führen muss und der Übergang zu exzessiver Nutzung fließend verläuft; neben der Nutzungszeit spielen die Art der Inhalte und die Gefühlslage eine Rolle. Für Jugendliche nennt es Anzeichen, die erst zusammen und über längere Zeit aufmerksam machen sollten: wiederholt misslingende Versuche, die Nutzung zu verringern, Wut oder Niedergeschlagenheit ohne Gerät, immer weiter steigende Nutzungszeiten, Verheimlichen oder Verharmlosen, vernachlässigte Pflichten und Freundschaften sowie körperliche Folgen wie Schlafmangel.

Bei Kindern im Kita- und Grundschulalter fallen eher Übermüdung, Unruhe nach langen Medienzeiten oder heftige Reaktionen beim Ausschalten auf. Fachkräfte beschreiben den Eltern, was sie beobachtet haben, und fragen nach, wie es zu Hause aussieht, ohne Schlüsse über die Familie zu ziehen. Hilfreich ist ein ein- bis zweiwöchiges Protokoll, wie lange und wofür das Kind Medien nutzt; dafür ist das Wochenprotokoll auf medienbewusst.de gedacht.

Ein Rückzug in Spiele oder Videos kann auch Kummer, Ängste oder Ärger in der Klasse anzeigen. Deshalb steht am Anfang das Gespräch mit dem Kind, nicht das Verbot. Bleiben mehrere Anzeichen über Wochen bestehen oder verändert sich ein Kind plötzlich stark, sind Kinderarztpraxis, Elterntelefon und örtliche Erziehungs- und Suchtberatungsstellen die richtigen Ansprechpartner. Mehr dazu steht in Kapitel B11.

Hilfe für Eltern und Kinder

Elterntelefon 0800 111 0 550, anonym und kostenlos. Kinder- und Jugendtelefon 116 111, kostenlos und vertraulich, montags bis samstags 14 bis 20 Uhr (beides Stand Oktober 2026, Nummer gegen Kummer). Bei anhaltenden Schlafproblemen oder starker Veränderung des Kindes: Kinderarztpraxis.

Was die Bildungspläne sagen

Die Strategie der Kultusministerkonferenz „Bildung in der digitalen Welt“ führt das Thema im Kompetenzbereich 4 „Schützen und sicher Agieren“ unter 4.3 „Selbstregulation und soziale Kompetenzen entwickeln“ (Kompetenzrahmen der KMK in der Fassung von 2026, Aktualisierung im Kontext Künstlicher Intelligenz), mit den Teilkompetenzen 4.3.1 „Problematische Nutzungsmuster und Gefahren vermeiden, sich selbst und andere vor möglichen negativen Auswirkungen schützen“ und 4.3.2 „Digitale Technologien gesundheitsbewusst nutzen“. Darunter fällt auch das Nachdenken über die eigene Mediennutzung. In der frühen Bildung nennt der Thüringer Bildungsplan bis 18 Jahre ausdrücklich medienbezogene Abschlussrituale, die gemeinsam mit den Kindern ausgehandelt werden.

Praxis in der Kita

Unser Ritual für das Ende der Medienzeit

3 bis 6 Jahre · eine Woche Beobachtung vorab, dann zweimal 15 Minuten im Morgenkreis, danach bei jeder Medienzeit · Bildkarten für Anfang, Während und Ende (Werkzeug „Medienrituale in der Kita“), eine kleine Sanduhr, Bausteine zum Abstimmen, Klebeband

1. Eine Woche lang beobachten, wie Medienzeiten in der Gruppe enden: Wann gibt es Protest, wann klappt der Wechsel von selbst? Zwei oder drei Situationen notieren.
2. Im Morgenkreis fragen: „Was passiert bei euch, wenn ein Film oder ein Hörspiel zu Ende ist?“ Alle Antworten stehen lassen und an bekannte Rituale anknüpfen, etwa eine Gute-Nacht-Geschichte.
3. Die Karten in die Kreismitte legen und vorlesen. Jedes Kind legt einen Baustein auf die Karte, die es sich für den Anfang wünscht, und einen auf die für das Ende. Jüngere Kinder zeigen, die Fachkraft legt. Bei mehr als etwa zwölf Kindern die Abstimmung teilen: eine Hälfte heute, die andere morgen, oder mit einer zweiten Fachkraft in zwei kleineren Kreisen gleichzeitig.
4. Die gewählten Karten als Leiste auf Kinderhöhe neben die Medienecke kleben. Vor jeder Medienzeit fährt ein Kind die Leiste mit dem Finger ab und dreht die Sanduhr.
5. Fünf Minuten vor Schluss die Sanduhr noch einmal drehen und das Ende ankündigen. Nach zwei Wochen im Kreis besprechen, was geholfen hat, und Karten austauschen, die nicht passen.

Mein Abend bis zum Einschlafen

5 und 6 Jahre · 30 Minuten · Großes Papier mit gemaltem Mond und Sonne, Stifte, Bildkarten mit Abendtätigkeiten (Zähneputzen, Baden, Vorlesen, Hörgeschichte, Fernsehen, Kuscheln), ein Bilderbuch zum Einschlafen

1. Mit einem Bilderbuch über das Zubettgehen beginnen und fragen: „Was macht ihr, bevor ihr einschlaft?“
2. Die Kinder legen die Bildkarten in die Reihenfolge, die sie von zu Hause kennen. Unterschiede sind ausdrücklich in Ordnung und werden nicht bewertet.
3. Gemeinsam überlegen: Was macht dich müde und ruhig? Was macht dich eher wach? Die Karten auf zwei Seiten sortieren, zum Mond oder zur Sonne.
4. Jedes Kind malt sein liebstes Abendritual ohne Bildschirm auf ein eigenes Blatt. Die Bilder hängen eine Woche im Flur, damit Eltern beim Abholen ins Gespräch kommen.
5. Den Elternbrief des Kapitels mitgeben und beim nächsten Elterngespräch nachfragen, welche Ideen zu Hause angekommen sind.

🏠 Praxis in der Grundschule

Ideenkiste für die Zeit ohne Bildschirm

Klasse 1 und 2 · 45 Minuten, danach fortlaufend · Ein Schuhkarton, Karteikarten, Stifte, Bilderbücher oder Bilder von Spielen drinnen und draußen

1. Im Sitzkreis erzählen die Kinder, was sie am liebsten machen, wenn kein Bildschirm an ist. Die Lehrkraft schreibt Stichworte an die Tafel.
2. Jedes Kind wählt eine Idee, malt sie auf eine Karteikarte und schreibt ein Wort oder einen kurzen Satz dazu.
3. Die Karten kommen in die Ideenliste. Zwei Kinder stellen ihre Karte vor und erklären, warum sie ihnen Spaß macht.
4. Einmal in der Woche zieht ein Kind eine Karte, die Klasse probiert die Idee in der Pause oder im Sachunterricht aus.
5. Vor den Ferien darf jedes Kind drei Karten abschreiben oder abmalen und mit nach Hause nehmen.

Schlafuhr: rückwärts rechnen

Klasse 3 und 4 · 45 Minuten · Lernuhren oder Uhrenstempel, Arbeitsblatt dieses Kapitels, Tafelbild mit den Schlafspannen (6 bis 12 Jahre: 9 bis 12 Stunden)

1. Einstieg mit der Frage: „Wie fühlst du dich, wenn du zu wenig geschlafen hast?“ Antworten sammeln, ohne nachzufragen, wer wie lange wach war.
2. Die Lehrkraft nennt die Empfehlung der amerikanischen Gesellschaft für Schlafmedizin (AASM) für Kinder von 6 bis 12 Jahren und erklärt, dass man von der Weckzeit aus rückwärts rechnen kann.
3. Gemeinsames Beispiel an der Lernuhr: Wecker um 6.30 Uhr, mindestens 9 Stunden Schlaf, also spätestens um 21.30 Uhr schlafen. Wer eine Viertelstunde zum Einschlafen braucht, geht um 21.15 Uhr ins Bett. Eine Stunde vor dem Zubettgehen, um 20.15 Uhr, geht der Bildschirm aus.
4. Die Kinder rechnen in Partnerarbeit mit erfundenen Weckzeiten weiter und tragen Schlafenszeit, Zubettgehzeit und Bildschirm-aus-Zeit auf Uhrenstempeln ein.
5. Abschluss: Jedes Kind überlegt still für sich, ob seine eigene Abendzeit passt. Niemand muss seine Zeiten nennen. Wer möchte, rechnet zu Hause mit den Eltern weiter.

✓ 5 Tipps

1. Setzen Sie drei feste bildschirmfreie Fenster: morgens vor Kita oder Schule, bei allen Mahlzeiten und in der letzten Stunde vor dem Schlafen. Sie halten länger als jede gezählte Minute.
2. Legen Sie das Ende einer Medienzeit fest, bevor sie beginnt, und kündigen Sie es fünf Minuten vorher an. Danach sollte klar sein, was als Nächstes kommt.
3. Richten Sie einen gemeinsamen Ladeplatz außerhalb der Schlafzimmerein, auch für die Geräte der Erwachsenen. Ein einfacher Wecker ersetzt das Handy am Bett.
4. Setzen Sie Bildschirmzeit nicht als Belohnung, Strafe oder Beruhigung ein. Sonst wird jedes Ausschalten zu einer Verhandlung über den Wert des Geräts.
5. Achten Sie auf das Muster über Wochen, nicht auf einzelne Tage. Ein Regentag mit Film ist in Ordnung; anhaltende Übermüdung, Rückzug oder heftige Wut beim Ausschalten sind ein Anlass für ein Gespräch.

🔗 Aktuell auf medienbewusst.de



Wann geht der Bildschirm aus? Aus Alter und Weckzeit Schlafenszeit und Beginn der bildschirmfreien Stunde berechnen.

medienbewusst.de/tools/schlaf-rechner/



Medienzeit-Wochenplan: die Richtwerte nach Alter auf die Woche verteilen und ausdrucken.

medienbewusst.de/tools/medienzeit-plan/



Medienrituale in der Kita: Bildkarten für Anfang und Ende einer Medienzeit, mit Anleitung für das Team und Elternbrief.

medienbewusst.de/tools/medienrituale/



Meine Medienwoche: Das Kind trägt eine Woche lang ein, was es mit Medien gemacht hat und wie es sich danach gefühlt hat.

medienbewusst.de/tools/wochenprotokoll/



Was statt Zocken? Ideen für Kinder, die zu ihrem Lieblingsspiel passen, als Liste zum Ausdrucken.
medienbewusst.de/tools/statt-zocken/



Familien-Check: kurzer Selbsttest für Eltern zur eigenen Mediennutzung als Vorbild.
medienbewusst.de/tools/familien-check/

Auflösung des Quiz

1. **Keine, weder aktiv noch nebenbei** - Die Leitlinie empfiehlt, Kinder unter drei Jahren von jeder aktiven und passiven Bildschirmnutzung fernzuhalten. Dazu zählt auch der Fernseher, der im Raum nebenher läuft.
2. **25 Minuten** - Hörmedien führt das BIÖG mit einem eigenen, längeren Richtwert, und die aufgegebene Hausaufgabe gehört zur Schule, nicht zur Freizeit. Auf das freizeitliche Bildschirmkonto geht nur die Serie.
3. **Keine Bildschirmmedien in der letzten Stunde** - Die Empfehlung lautet ausdrücklich: keine Bildschirmmedien in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen. Mobile Geräte sollen während des Schlafens gar nicht im Zimmer sein.
4. **9 bis 12 Stunden** - Die American Academy of Sleep Medicine nennt für 6- bis 12-Jährige 9 bis 12 Stunden je 24 Stunden, für 3- bis 5-Jährige 10 bis 13 Stunden einschließlich Mittagsschlaf.
5. **Das Ende vorher ankündigen und mit einem festen Ritual verbinden** - Ein angekündigtes Ende mit festem Ablauf gibt dem Kind Halt. Die Leitlinie rät ausdrücklich davon ab, Bildschirmmedien zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung einzusetzen.

Zum Arbeitsblatt: Mein Abend, mein Schlaf

Klasse 2 bis 4 · 45 Minuten

Ziel: Die Kinder erkennen, was beim Einschlafen hilft, und planen eine Abendzeit ohne Bildschirm. Bezug: KMK-Teilkompetenz 4.3.2 „Digitale Technologien gesundheitsbewusst nutzen“ und 4.3.1 (eigenen Mediengebrauch reflektieren, problematische Nutzungsmuster vermeiden).

Vorbereitung: Arbeitsblatt für jedes Kind kopieren. Für Klasse 2 den Lesetext einmal vorlesen. Optional eine Lernuhr für die Tabelle bereitlegen.

Ablauf

1. Gesprächseinstieg im Kreis: Was machst du abends, bevor du schläfst? Antworten sammeln, ohne zu bewerten.
2. Lesetext gemeinsam lesen oder vorlesen, danach kurz über Ole sprechen: Warum ist er morgens müde?
3. Aufgaben 2 und 3 in Einzelarbeit, Vergleich mit dem Sitznachbarn.
4. Aufgabe 4 (Tabelle) als Hausaufgabe für einen Abend oder im Unterricht als Erinnerung an gestern.
5. Abschluss: Einige Kinder lesen freiwillig ihre Idee aus Aufgabe 5 vor. Die Ideen kommen auf ein Plakat.

Erwartungshorizont

Aufgabe 2: Alle Antworten sind erlaubt, im Gespräch sollte deutlich werden, dass Video und spannendes Spiel eher wach machen, während Vorlesen, ein Hörspiel mit Abschalzeit, Reden und Kuscheln beruhigen. Aufgabe 3: Richtig ist jede Reihenfolge, bei der das Tablet vor dem Vorlesen auf dem Ladeplatz liegt und „Licht aus“ am Ende steht, zum Beispiel 1 Tablet auf den Ladeplatz, 2 Abendessen, 3 Zähneputzen, 4 Vorlesen, 5 Licht aus. Wer das Tablet vor dem Essen weglegt, setzt die Regel „keine Bildschirme beim Essen“ gleich mit um. Aufgabe 4 und 5: individuelle Antworten, nicht bewerten. Hinweis für die Lehrkraft: Kinder von 6 bis 12 Jahren brauchen nach der Empfehlung der amerikanischen Gesellschaft für Schlafmedizin (AASM) 9 bis 12 Stunden Schlaf; Ole müsste bei Weckzeit 6.30 Uhr spätestens um 21.30 Uhr schlafen und, mit etwas Zeit zum Einschlafen, den Bildschirm spätestens gegen 20.15 Uhr ausschalten.

Differenzieren

Leichter: Lesetext vorlesen, Aufgabe 4 weglassen oder mündlich besprechen. Bei Aufgabe 5 darf gemalt statt geschrieben werden.

Schwerer: Die Kinder rechnen aus, wann Ole spätestens schlafen sollte (mindestens 9 Stunden bis 6.30 Uhr), wann er ins Bett gehen muss, wenn er eine Viertelstunde zum Einschlafen braucht, und wann der Bildschirm ausgehen muss (eine Stunde vor dem Zubettgehen). Zusatz: einen Brief an Ole mit drei Tipps schreiben.

Quellen zu diesem Kapitel

1. Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend (S2k, AWMF-Register 027-075), Kapitel 3: Empfehlungen, 0 bis 12 Jahre (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin u. a., AWMF), <https://medienleitlinie.de/03-empfehlungen.html>, abgerufen am 2026-10-25
2. Leitlinie AWMF 027-075, Kapitel 3: Allgemeine Empfehlungen (Mahlzeiten, Schlaf, Morgen, Belohnung, schriftliche Regeln) (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin u. a., AWMF), <https://medienleitlinie.de/03-empfehlungen.html>, abgerufen am 2026-10-25
3. Leitlinie AWMF 027-075, Kapitel 3.5: Empfehlungen für Eltern und Geschwister als Vorbilder (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin u. a., AWMF), <https://medienleitlinie.de/03-empfehlungen.html>, abgerufen am 2026-10-25
4. Leitlinie AWMF 027-075, Kapitel 2: Einführung, Abschnitt 2.10.2 Schlafstörungen (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin u. a., AWMF), <https://medienleitlinie.de/02-einfuehrung.html>, abgerufen am 2026-10-25
5. Leitlinie AWMF 027-075, Titelseite und Kapitel 10: Gültigkeitsdauer und Aktualisierungsverfahren (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin u. a., AWMF), <https://medienleitlinie.de/>, abgerufen am 2026-10-25
6. Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen? (Tabelle) (Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG), kindergesundheit-info.de), <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstsdauer/>, abgerufen am 2026-10-25
7. Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen? (PDF-Handout, Stand September 2025) (Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG)), https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Medienumgang/Empfehlungen-Dauer-Mediennutzung_BIOEG-kindergesundheit-info.pdf, abgerufen am 2026-10-25
8. Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine (Paruthi u. a. 2016, J Clin Sleep Med 12(6)) (American Academy of Sleep Medicine), <https://aasm.org/resources/pdf/pediatricsleepdurationconsensus.pdf>, abgerufen am 2026-10-25
9. KIM-Studie 2024. Kindheit, Internet, Medien (S. 20/21) (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs)), <https://mpfs.de/app/uploads/2025/05/KIM-Studie-2024.pdf>, abgerufen am 2026-10-04
10. Bildschirmzeiten bei Kindern von 6 bis 12 Jahren (klicksafe), <https://www.klicksafe.de/bildschirm-und-medienzeit-was-ist-fuer-kinder-in-ordnung/bildschirmzeiten-bei-kindern-von-6-bis-12-jahren>, abgerufen am 2026-09-28
11. Themendossier „Ins Netz gehen“ (Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG)), https://www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/PDF/medienservice/The-mendossier_Ins_Netz_gehen_2025_BIOEG.pdf, abgerufen am 2026-10-25
12. Elternberatung 0800 111 0550 (Nummer gegen Kummer e. V.), <https://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/>, abgerufen am 2026-10-25
13. Nummer gegen Kummer - Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer e. V.), <https://www.nummergegenkummer.de/>, abgerufen am 2026-10-25
14. KMK-Kompetenzrahmen „Bildung in der digitalen Welt“; Aktualisierung im Kontext Künstlicher Intelligenz (2026) (Kultusministerkonferenz), https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen_beschluesse/2026/2026_10_16-KI-Kompetenzrahmen.pdf, abgerufen am 2026-10-25
15. Thüringer Bildungsplan bis 18 Jahre, Bildungsbereich 2.9 Medienbildung (S. 299) (Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport), https://www.db-thueringen.de/servlets/MCRFileNodeServlet/dbt_derivate_00036087/thuringer_bildungsplan-18_web%20A.pdf, abgerufen am 2026-10-24

Mein Abend, mein Schlaf

1 Lies den Text.

Ole ist acht. Abends schaut er im Bett noch Videos auf dem Tablet. Immer startet das nächste Video von allein. Um zehn Uhr ist er noch wach. Am Morgen klingelt der Wecker um halb sieben. Ole ist müde und schlecht gelaunt. In der Schule fallen ihm fast die Augen zu.

2 Was hilft dir beim Einschlafen? Kreuze alles an, was für dich passt.

- ☐ vorlesen oder selbst lesen
- ☐ ein Video im Bett
- ☐ ein Hörspiel, das von selbst ausgeht
- ☐ über den Tag reden
- ☐ ein spannendes Spiel auf dem Tablet
- ☐ kuscheln oder ein Kuscheltier

3 Hilf Ole. Bring seinen neuen Abend in die richtige Reihenfolge. Schreib die Zahlen 1 bis 5 dazu.

- ☐ Ole isst mit seiner Familie zu Abend.
- ☐ Papa liest Ole noch eine Geschichte vor.
- ☐ Licht aus, Ole schläft.
- ☐ Ole putzt die Zähne.
- ☐ Ole legt das Tablet auf den Ladeplatz im Flur.

4 Wie war dein Abend gestern? Trag ein, was du gemacht hast und wie du dich gefühlt hast.

Uhrzeit	Was ich gemacht habe	Wie ich mich gefühlt habe

5 Die letzte Stunde vor dem Schlafen bleibt ohne Bildschirm. Was möchtest du in dieser Stunde machen? Schreib zwei Ideen auf.

[Name der Einrichtung]

[Anschrift]

[Ort, Datum]

Liebe Eltern,

in den kommenden Wochen beschäftigen wir uns in Gruppe/Klasse mit dem Abend, dem Schlaf und der Frage, wie eine Medienzeit gut zu Ende geht. Die Kinder überlegen, was ihnen beim Einschlafen hilft, und entwickeln eigene Ideen für die Zeit vor dem Schlafen.

Die ärztliche Leitlinie zur Mediennutzung empfiehlt zwei Dinge, die sich zu Hause gut umsetzen lassen: In der letzten Stunde vor dem Schlafengehen bleiben Bildschirme aus, und in der Nacht liegen Handy und Tablet nicht im Kinderzimmer. Kinder [im Kindergartenalter brauchen 10 bis 13 Stunden Schlaf einschließlich Mittagsschlaf / im Grundschulalter brauchen 9 bis 12 Stunden Schlaf, bitte Zutreffendes stehen lassen], so die Empfehlung der amerikanischen Gesellschaft für Schlafmedizin (AASM).

Vielleicht möchten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ausprobieren, was in diese Stunde passt: Vorlesen, ein Gespräch über den Tag, ein Hörspiel oder ein Spiel am Tisch. Ein fester Ladeplatz für alle Geräte der Familie im Flur oder in der Küche erleichtert die Regel sehr. Wann der Bildschirm bei Ihrem Kind ausgehen sollte, rechnet das Werkzeug „Wann geht der Bildschirm aus?“ auf medienbewusst.de aus Alter und Weckzeit.

Wir freuen uns, wenn Ihr Kind uns erzählt, was es ausprobiert hat. Bei Fragen sprechen Sie uns gern an.

Herzliche Grüße

Name der Fachkraft, Einrichtung, Datum



Checkliste: ein guter Medientag mit ruhigem Abend

- ☐ Die Richtwerte für das Alter des Kindes sind bekannt und gelten für alle Bildschirme zusammen.
- ☐ Hörspiele (eigener, etwas längerer Richtwert), Bücher und schulische Arbeit am Gerät werden nicht auf das Bildschirmkonto gerechnet.
- ☐ Morgens vor Kita oder Schule bleiben die Bildschirme aus.
- ☐ Bei allen Mahlzeiten sind die Geräte weg, auch die der Erwachsenen.
- ☐ Das Ende jeder Medienzeit steht vor dem Anfang fest und wird einige Minuten vorher angekündigt.
- ☐ Nach der Medienzeit ist klar, was als Nächstes kommt.
- ☐ Die automatische Wiedergabe der nächsten Folge ist abgeschaltet, wo das möglich ist.
- ☐ In der letzten Stunde vor dem Schlafen gibt es keine Bildschirmmedien, auch am Wochenende.
- ☐ Handy und Tablet laden nachts außerhalb des Kinderzimmers, ein einfacher Wecker steht am Bett.
- ☐ Bildschirmzeit wird nicht als Belohnung, Strafe oder Beruhigung eingesetzt.
- ☐ Ausnahmen und medienfreie Tage sind eingeplant und aufgeschrieben.
- ☐ Die Familie spricht in einigen Monaten wieder über die Regeln und passt sie dem Alter an.