BARMER

Pressemitteilung

Machen digitale Medien Kinder dick? Drei Tipps für den Umgang mit Smartphone und Co. in Familien

Berlin, 19. September 2019 – Bewegungsmangel bei Kindern führt häufig zu Übergewicht und motorischer Unterentwicklung. Knapp vier Prozent der Brandenburger Kinder im einschulungspflichtigen Alter sind adipös, knapp sieben Prozent leiden unter motorischen Störungen. „Computerspiele und Internetsurfen tragen dazu bei, dass sich Kinder immer weniger bewegen“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin-Brandenburg anlässlich des Weltkindertages am 20. September 2019. Sie rät Eltern, mit ihren Kindern Vereinbarungen für die Mediennutzung zu treffen.

1. Zeiten für Mediennutzung verabreden

Kinder zwischen drei und fünf Jahren sollten nicht mehr als 30 Minuten am Tag vor dem Bildschirm verbringen, Sechs- bis Elf-Jährige nicht mehr als eine Stunde. „Vereinbaren Sie mit ihrem Kind, feste Mediennutzungszeiten,“ rät Leyh. Viele Familien machten gute Erfahrungen damit, ihren Kindern selbstgebastelte Gutscheine für die Fernseher- oder Computernutzung pro Woche auszugeben. Ein Gutschein gilt für 30 Minuten. Mit dem Einlösen teilen sich die Kinder die Zeit für Fernsehen und Computerspiele selber ein.

2. Nicht-digitale Interessen wecken

Eltern sollten dafür sorgen, dass Kinder genügend körperlichen und geistigen Ausgleich im Alltag bekommen, indem sie Interessen jenseits elektronischer Medien wecken. „Gemeinsam mit dem Kind können Eltern überlegen, ob es ein Musikinstrument lernen oder eine Sportart ausüben möchte“, so Leyh.

3. Vorbild sein

„Wer seinen Kindern einen vernünftigen Umgang mit digitalen Medien beibringen will, aber selber ständig am Smartphone hängt, wird scheitern“, sagt Leyh. Eltern sollten deshalb auch ihren eigenen Umgang mit Smartphone und Co. kritisch reflektieren und das Gerät öfter mal beiseitelegen, um sich bewusst mit den Kindern zu beschäftigen.

Landesvertretung
Berlin
Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

www.barmer.de/p006131
www.twitter.com/BARMER_BB

Markus Heckmann
Tel.: 0800 333004 998-035
markus.heckmann@barmer.de