

# Jedes zweite Kind verbringt zu viel Zeit vor dem Bildschirm

geschrieben von Redakteur | Februar 8, 2023



## Familienstudie der AOK stellt fest, dass Eltern die Medienzeit ihrer Kinder immer seltener begrenzen

Der tägliche Medienkonsum von Kindern im Alter zwischen vier und sechs Jahren sollte nach Expertenmeinung eine halbe Stunde täglich nicht überschreiten. Tatsächlich verbringen aber 52 Prozent der Kinder in dieser Altersgruppe mehr als eine halbe Stunde unter der Woche vor TV, Laptop und anderen digitalen Geräten. Am Wochenende sind es sogar 77 Prozent.

Das geht aus einer Elternbefragung im Rahmen der aktuellen [AOK-Familienstudie](#) hervor. „Ein zu hoher und falscher Medienkonsum kann sich nachteilig auf die Gesundheit von Kindern auswirken. Vor allem dann, wenn darunter dauerhaft die Bewegung leidet. Wenn Mädchen und Jungen unbeaufsichtigt nicht altersgerechte Inhalte konsumieren, kann dies zudem Ängste bei

den Kindern auslösen“, mahnt Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes.

### Mediennutzung bei Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

So viel Zeit verbringen Jungen und Mädchen vor dem Fernsehen, Laptop, Smartphone und Co.

Wie viel Zeit verbringt Ihr Kind durchschnittlich in einer typischen alltäglichen Woche pro Tag vor dem Bildschirm (z. B. Fernseher, Computer, Spielkonsole, Smartphone)?



## Medienkompetenz ist eng mit Gesundheit verbunden

Medienkompetenz ist eng mit dem Thema Gesundheit verknüpft. Deshalb ist die AOK bereits seit 2020 Partnerin der [Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“](#) und hat die Kooperation jetzt bis mindestens Ende 2024 verlängert. „Medienkonsum beginnt heutzutage schon im Kleinkindalter. Gerade für die Kleinsten ist dies mit Risiken verbunden. Deshalb ist es wichtig, Eltern zu sensibilisieren und deren Medienkompetenz zu stärken. Genau diese wertvolle Arbeit leistet ‚SCHAU HIN!‘ seit vielen Jahren“, sagt Reimann mit Blick auf die Fortführung der langjährigen Kooperation.

„SCHAU HIN!“ ist eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der beiden öffentlich-rechtlichen Sender Das Erste und ZDF sowie der AOK. Mit einem neuen TV-Spot, der ab Februar ganzjährig ausgestrahlt wird, sollen Familien auf das Angebot

aufmerksam gemacht werden. Im gleichen Monat starten auch die neuen „SCHAU HIN!-Medienkurse für Eltern“ – Online, interaktiv, werbefrei und kostenlos.

## **Medienkompetenz fester Bestandteil des Präventionsprogramms**

Laut der aktuellen AOK-Familienstudie begrenzen Erziehungsberechtigte die Bildschirmzeiten ihres Nachwuchses nicht mehr so stark wie vor vier Jahren. Gaben 2018 noch 86 Prozent der Eltern an, ihren Kindern bis zum 14. Lebensjahr in puncto Mediennutzung Grenzen zu setzen, waren es 2022 nur noch 76 Prozent. „Wir wollen Eltern dabei unterstützen, ihren Kindern so früh wie möglich beizubringen, sich in der digitalen Welt nicht zu verlieren“, so Reimann. Schon bei Kindern zwischen drei und sechs Jahren werden wesentliche Grundlagen für die spätere Mediennutzung gelegt.

Ab dem Frühjahr 2023 wird Medienkompetenz auch fester Bestandteil des AOK-Präventionsprogramms „JolinchenKids – fit und gesund in der Kita“, das die Gesundheitskasse bundesweit in über 4.600 Kindertagesstätten durchführt. „Unser Fokus lag bislang auf Ernährung, Bewegung und psychischem Wohlbefinden. Wir sehen aber gerade im Bereich der Medienkompetenz ein riesiges Gesundheitspotenzial und haben uns deshalb für die Erweiterung um diesen Baustein entschieden“, berichtet die AOK-Vorständin.

[https://aok-bv.de/imperia/md/aokbv/hintergrund/dossier/praevension/aok\\_familienstudie\\_2022\\_kurz.pdf](https://aok-bv.de/imperia/md/aokbv/hintergrund/dossier/praevension/aok_familienstudie_2022_kurz.pdf)

Quelle: AOK