

# VORMACHEN STATT VERBIETEN –

## DAMIT KINDER DIGITALE MEDIEN GESUND NUTZEN

*Smartphone, Tablet & Co. sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Schließlich sind sie ebenso nützlich wie unterhaltsam. Nicht nur Erwachsene, auch Kinder sind damit regelmäßig in der digitalen Welt unterwegs – für viele Eltern ein Grund zur Sorge und nicht selten Anlass für Ärger und Stress in der Familie. Doch das muss nicht sein! Mit ein paar cleveren Tricks und klaren Regeln funktioniert eine gesunde Smartphone-Nutzung ohne Probleme.*



**Steffen Heil**  
Vorstandsvorsitzender  
der Auerbach Stiftung



„Es geht nicht darum, den technischen Fortschritt in Bausch und Bogen zu verteufeln. Doch wir sollten aufmerksam bleiben für seine Gefahren“, betont Steffen Heil, Vorstandsvorsitzender der Auerbach Stiftung, welche Projekte für einen gesunden und maßvollen Umgang mit digitaler Technik fördert und realisiert. „Denn“, so erklärt Heil weiter, „eine übermäßige Smartphone-Nutzung wirkt sich schlecht auf die Gesundheit aus.“

### Selbstkritik ist der erste Schritt

Kinder lernen zu Hause bei ihren Eltern, wie eine gesunde Smartphone-Nutzung funktioniert. Darum sollten sich Eltern zunächst selbstkritisch mit ihrem eigenen Verhalten auseinandersetzen. Mal ehrlich – wie oft am Tag schauen Sie auf Ihr Smartphone?

Hier mal eben eine Nachricht lesen oder verschicken, schnell noch einen Kommentar abgeben, ein Foto posten oder ein kurzes Video anschauen – wie schnell hat man eine halbe Stunde oder mehr online verbracht!

Wer möchte, dass seine Kinder digitale Medien verantwortlich, sicher und gesund verwenden, muss zunächst selbst mit gutem Beispiel vorgehen. Schon ein paar einfache Bildschirm-Regeln (siehe Infobox) können dabei helfen – zumindest, wenn sie von allen konsequent beachtet werden.

### Gesunde Medien- nutzung lernen

Aber das ist nicht immer so einfach. Zur Hilfestellung hat die Auerbach Stiftung zusammen mit dem medhochzwei Verlag eine Minibuchserie rund um die Kinder Paula und Max entwickelt, die Eltern und Kindern ganz spielerisch zeigt, wie man den Umgang mit Smartphone & Co. unbedenklich gestalten kann. Darüber hinaus gibt es das präventive Handybett: Jeden Abend legt man gemeinsam mit seinen Kindern das Smartphone hinein und schaltet es ab. Eine kostenlose Handybett-App liefert dazu noch viele Tipps für einen gesunden Schlaf ([www.handy-bett.de](http://www.handy-bett.de)).



### MITMACHEN UND GEWINNEN:

Möchten auch Sie Ihr Smartphone einmal „schlafen legen“, um wertvolle Zeit mit Ihrer Familie zu verbringen? Dann machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel! Wir verlosen **drei Handybetten** der Auerbach Stiftung. Einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Handybett“ an [gewinnspiel@fbo.de](mailto:gewinnspiel@fbo.de) senden. Teilnahmeabschluss ist der **3. Dezember 2018**.



Gewinnspielbedingungen: Veranstalter des Gewinnspiels ist die IKK Südwest, Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken. Ausgeschlossen sind Personen unter 18 Jahren sowie Mitarbeiter der IKK Südwest. Die Gewinner werden unmittelbar im Anschluss an die Auslosung schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg sowie eine Auszahlung des Preises sind ausgeschlossen. Das Gewinnspiel in diesem Magazin wurde gesponsert vom medhochzwei Verlag.

Steffen Heil ist überzeugt: „Technik, die das Leben erleichtert, schafft Freiräume für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens. Das gelingt aber nur dann, wenn wir Menschen digitale Helfer wie das Smartphone effizient und reflektiert nutzen. Aus der Perspektive unserer Kinder kann es dann auch lauten: Digitaler Fortschritt bedeutet mehr Zeit mit Mama und Papa!“

## FÜNF EINFACHE BILDSCHIRM-REGELN FÜR DIE GANZE FAMILIE:

1. Beim **gemeinsamen Essen** haben elektronische Medien nichts zu suchen: Alle Handys werden ausgeschaltet und weggelegt, damit man ungestört zusammen essen kann.
2. **Zwei Bildschirme** sind einer zu viel: Niemand setzt sich mit Tablet oder Smartphone vor den Fernseher, wenn man sich gemeinsam eine TV-Serie oder einen Film ansehen möchte.
3. Es gibt **bildschirmfreie Zeiten**: Beim Spielen oder während eines Gesprächs haben alle Bildschirme Sendepause. Und auch bei den Hausaufgaben wird das Handy ausgeschaltet.
4. Es werden **handyfreie Zonen** eingerichtet: Das Handy bleibt auf jeden Fall aus dem Schlafzimmer draußen, damit man gut ein- und durchschlafen kann.
5. Im **Straßenverkehr** ist das Smartphone tabu: Es wird kein Blick aufs Handy geworfen, auch dann nicht, wenn man an einer roten Ampel warten muss. Ist man mit dem Fahrrad oder als Fußgänger unterwegs, bleibt das Handy in der Tasche.

