

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



Danke, dass Sie da sind!

22.04.2026

Referentin: Sabrina Sebbesse



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Studienergebnisse

miniKIM

Medienumgang 2- bis 5-Jähriger

Um eine altersgerechte Begleitung der Kleinkinder in der Medienwelt zu gewährleisten, bedarf es Wissen über ihren Medienalltag und die Mediensituation in den Familien. Dazu hat der Medienpädagogische Forschungsverbund Südwest (mpfs) 2012 mit der „miniKIM“ die Befragung der Haupterzieher*innen von Zwei- bis Fünfjährigen hinzugenommen und so die Studienreihe KIM (Kindheit, Internet, Medien) um die Kindergartenkinder erweitert.

Die miniKIM-Studie liefert Basisdaten zur Mediennutzung von Kindern im Alter zwischen zwei und fünf Jahren. Mit der miniKIM 2023 wurde die Studie des mpfs nach 2012, 2014 und 2020 nun bereits zum vierten Mal durchgeführt.

<https://mpfs.de/studien/mini-kim/>

KIM-Studie

Medienumgang 6- bis 13-Jähriger

Seit 1999 führt der Medienpädagogische Forschungsverbund Südwest (mpfs) regelmäßig eine Basisstudie zum Stellenwert der Medien im Alltag von Kindern (6 bis 13 Jahre) durch.

Auch die KIM-Studie ist als Langzeitprojekt angelegt, um die sich im permanenten Wandel befindlichen Rahmenbedingungen des Medienangebots und die damit verbundenen Veränderungen adäquat abbilden zu können.

Im Rahmen der KIM-Studie werden jeweils rund 1.200 Kinder mündlich-persönlich sowie deren Haupterziehenden schriftlich befragt.

<https://mpfs.de/studien/kim/>



ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Wie konnte es mit Max soweit kommen?

Gefühlsregulation

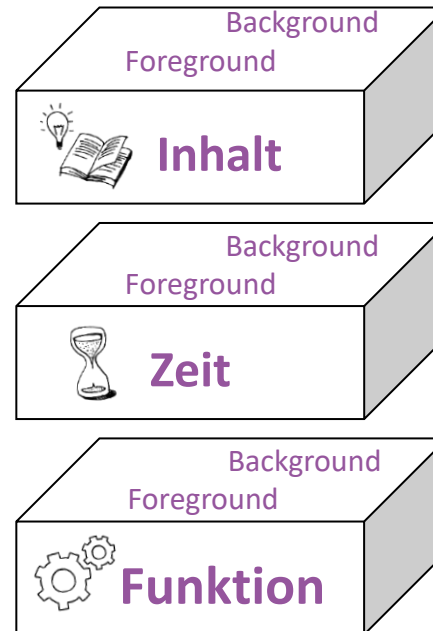
Mit allen Sinnen

Motivation

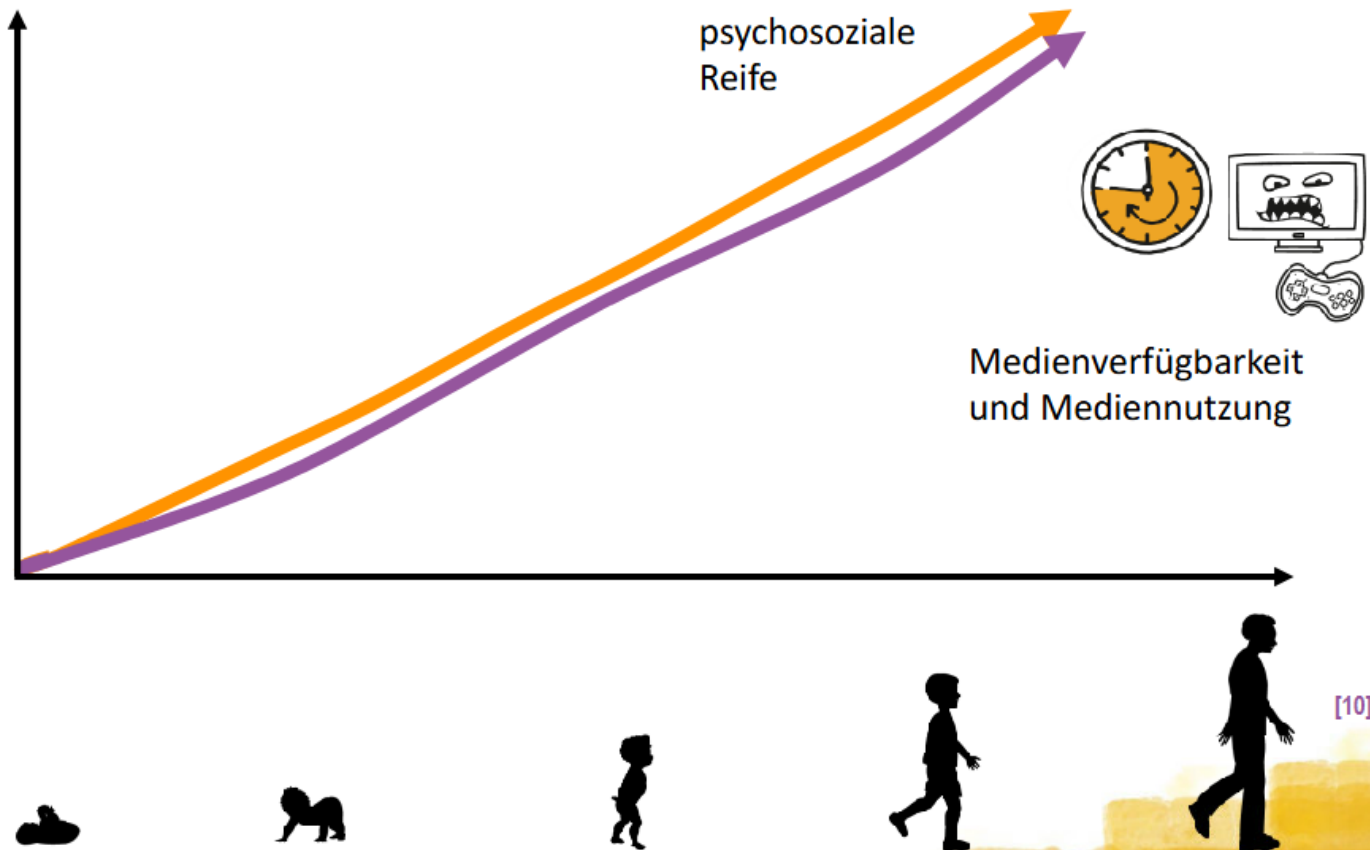
Belohnungssystem



Problemdimensionen



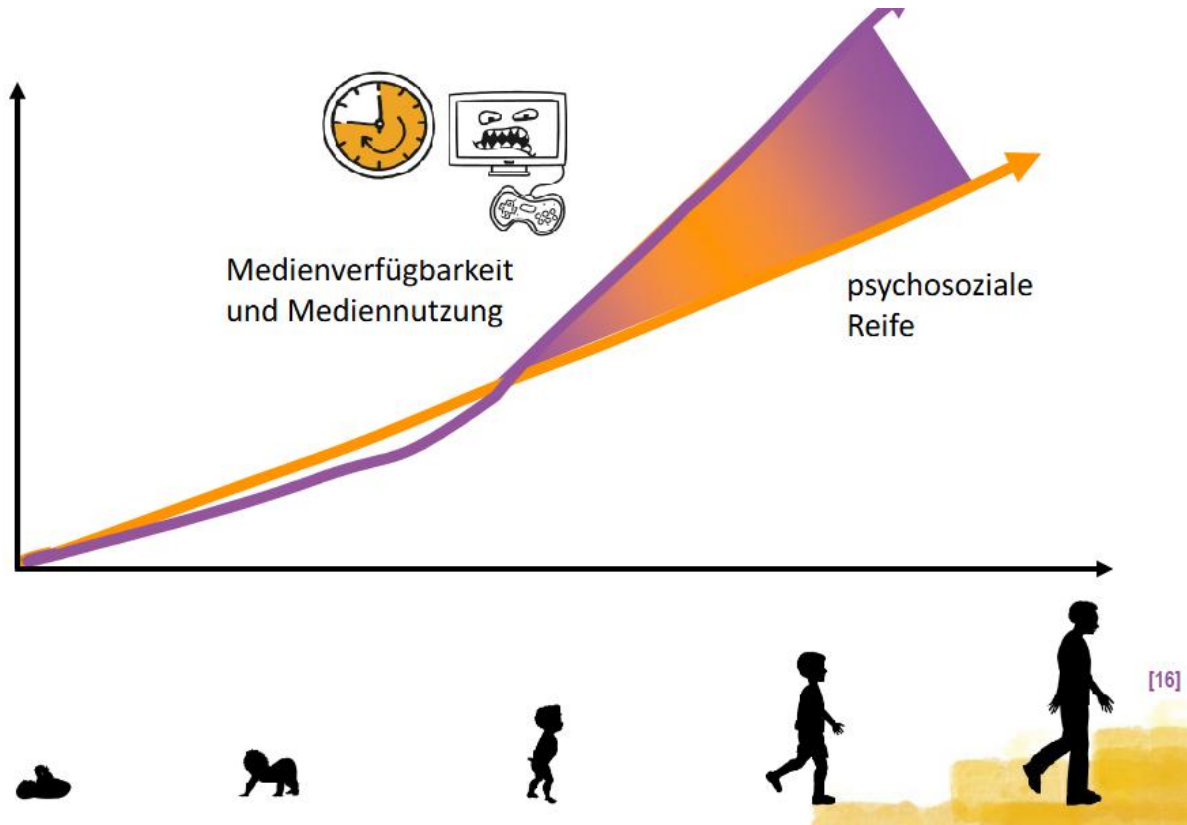
Psychosoziale Reife



ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Psychosoziale Reife



Was sind die Risiken hoher kindlicher Mediennutzung?



Geringe Sozialkompetenz

Probleme mit Gleichaltrigen,
Fehlendes Einfühlungsvermögen,
Unsicherheit im Umgang mit anderen



Kreativitätsverlust

Schwierigkeiten, sich eigenständig zu
beschäftigen oder Probleme zu lösen,
keine eigenen Spielideen



Schulprobleme

unruhig und aufmerksam im Unterricht,
Probleme zu lernen, Hausaufgaben
werden vernachlässigt, schlechte Noten,
Abneigung gegen Schule



Körperliche Probleme

Hyperaktivität, Übergewicht,
Essstörungen, Schlafstörungen



Medienabhängigkeit

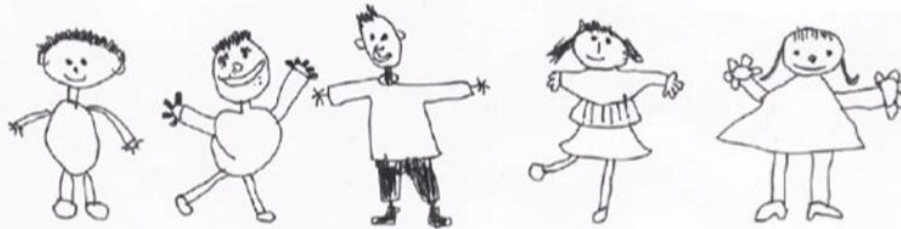
Krankhafte Nutzung, Internetsucht,
Computerspielsucht

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

<https://www.fruehehilfen.de/nest-material/nest-aufbau-und-inhalte/modul-kind-und-eltern/themenbereich-medien/kinder-wenig-fern-dann-malen-sie-besser/>

Beispiel:
Kinder sehen weniger als 1 Stunde am Tag fern.
So sehen ihre Bilder aus:



Kinder sehen 3 Stunden am Tag fern.
Manche sehen noch mehr.
So sehen ihre Bilder aus:



„Es war einmal....die böse Stiefmutter...“

Was sind die Risiken elterlicher Mediennutzung im Beisein des Kindes?



Weniger Blickkontakt

Eltern schauen das Kind weniger an, Kind hält weniger Blickkontakt mit Eltern



Weniger sprachlicher Austausch

Kind lallt/verbalisiert weniger, Quantität und Qualität (Wertschätzung, Aufmerksamkeit) der elterlichen Ansprache nimmt ab, ggf. verwirrt das Sprechen der Eltern mit nicht Anwesenden das Kind



Bindungsstörungen

Anzeichen: Schwierigkeiten beim Stillen und Füttern, Einschlafen und Durchschlafen des Kindes gestört

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



**Medienmündig statt mediensüchtig
werden**

Unser Ansatz....

- 1. Analog vor digital: Prinzipien von Medienwelten zuerst an Medien ohne Bildschirm kennenlernen. Was analog erfahren wurde, kann leichter ins digitale übertragen werden als umgekehrt.**
- 2. Produzieren vor Konsumieren: Das aktive Gestalten der analogen und später auch der digitalen Medienwelten in den Vordergrund stellen.**
- 3. Durchschaubarkeit vor „Black Box“: Mit Lehr- und Lernmaterialien arbeiten, die eine maximale Durchschaubarkeit der Funktionsweise(n) ermöglichen. Das Ziel "Gestalten statt Konsumieren" kann besser erzielt werden, wenn Kinder verstehen, wie die Geräte und Materialien grundsätzlich funktionieren. Endgeräte wie z. B. Tablets sind also für Kinder deutlich weniger geeignet, weil sie Hunderte nicht sichtbare interne Prozesse wie in einer "Black Box" aufweisen.**

Medienkompetenz

- Fokus auf technische Versiertheit
- Häufig erstmal nur:
Wischkompetenz
- Keine Selbstregulation
- Bleibende Gefahr von Sucht bzw. exzessiver Nutzung

Medienmündigkeit

- Umfasst technische Versiertheit, ergänzt um:
- **Reifer und verantworteter Umgang** mit den Inhalten
- Reife entwickelt sich mit Lebensalter und kann durch „daran Ziehen“ nicht beschleunigt werden
- **Autonomie:** Ich beherrsche das Medium, nicht das Medium beherrscht mich

ECHT DABEI

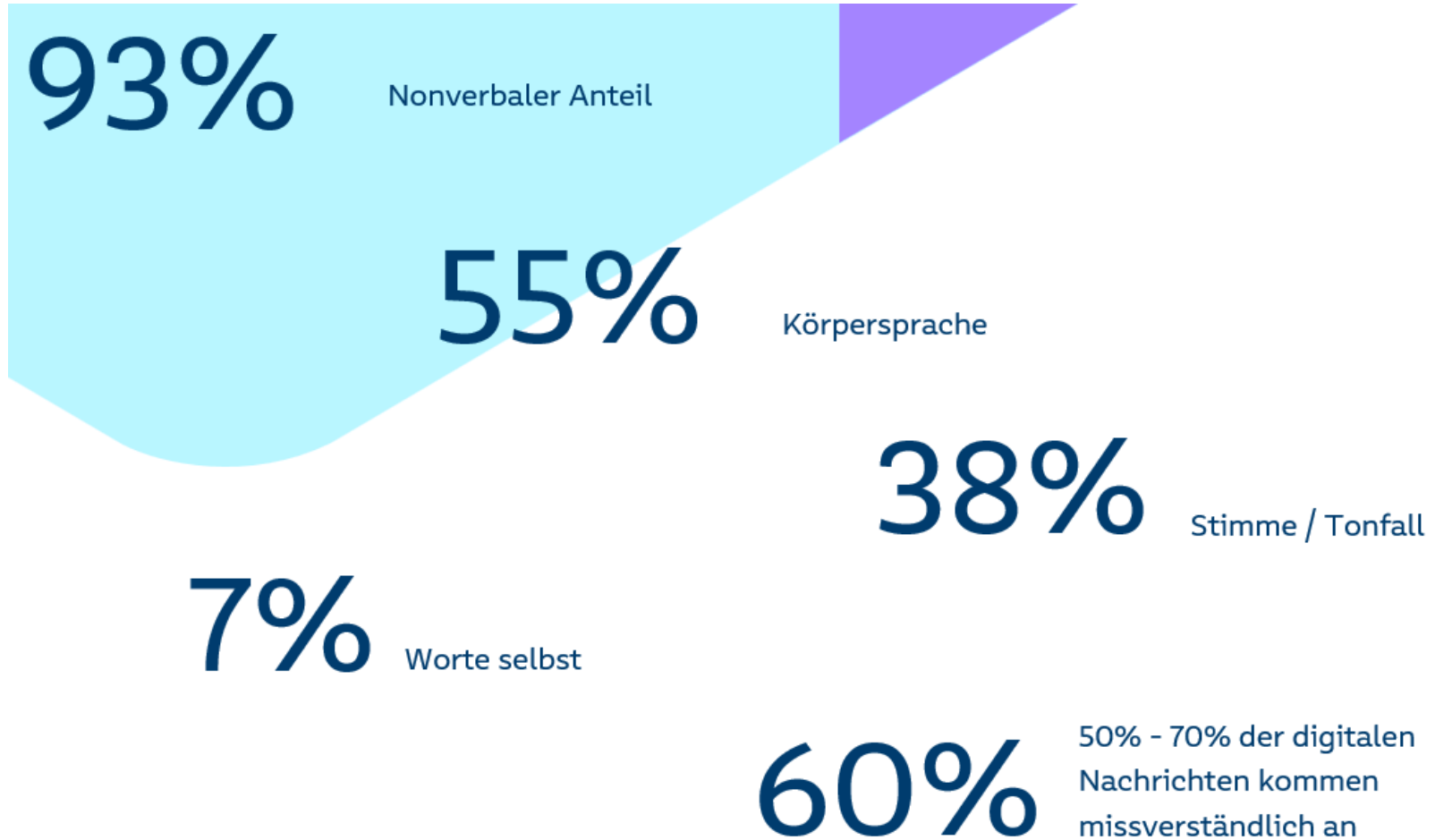
Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Turm der Medienmündigkeit (Bleckmann, 2012)



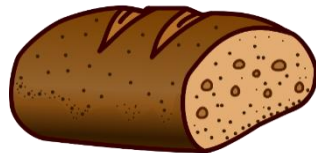
ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



„Kinder wissen gut, was sie wollen und was sie nicht wollen, aber sie wissen vielfach noch nicht, was sie brauchen.“

Jesper Juul, dänischer Familientherapeut



oder



Empfehlungen für Kindergartenkinder

- Regeln zur Mediennutzung vereinbaren.
- Keine eigenen Bildschirmgeräte.
- Je weniger Bildschirmzeit, desto besser (BZgA & AWMF):
 - 0 - 3 Jahre: keine Bildschirmzeit
 - 3 - 6 Jahre: max. 30 Minuten an einzelnen Tagen
- Ausnahmen ermöglichen während Kontakt-Einschränkungen oder anderen besonderen Fällen, danach Bildschirmzeit wieder reduzieren.
- Filme (FSK) und Spiele (USK) ab 0.
- Dabei sein! Das Kind nicht vor dem Bildschirm allein lassen.

Unsere Empfehlungen für Grundschul Kinder

- Regeln zur Mediennutzung vereinbaren.
- Keine eigenen Bildschirmgeräte.
- Je weniger Bildschirmzeit, desto besser:
6 - 10 Jahre: max. 45 Minuten an einzelnen Tagen (BZgA & AWMF)
- Ausnahmen ermöglichen während Kontakt-Einschränkungen oder anderen besonderen Fällen, danach Bildschirmzeit wieder reduzieren.
- Filme (FSK) und Spiele (USK) ab 0 oder ab 6.
- Dabei sein! Das Kind nicht vor dem Bildschirm allein lassen.

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

- Selbst wieder in Aktion kommen – Vorbild sein
- Absprachen zur Mediennutzung im sozialen Umfeld
- Konsistenz durch Rituale
- Klare Regeln und Strukturen
- Feste Bildschirmzeiten – zeitlicher Abstand zwischen Lernen und Daddeln
- Aktivität attraktiv gestalten
- Kinder einbeziehen
- Bewegung und Natur einbauen
- Kreative und soziale Alternativen
- Belohnung und Gamification
- Übergangsrituale zur Beendigung der Bildschirmzeit, direkt auch bereithalten
- Abendrituale ohne Bildschirm
- Filtersoftware/ Begrenzungen

Kinder wieder in Aktion bringen



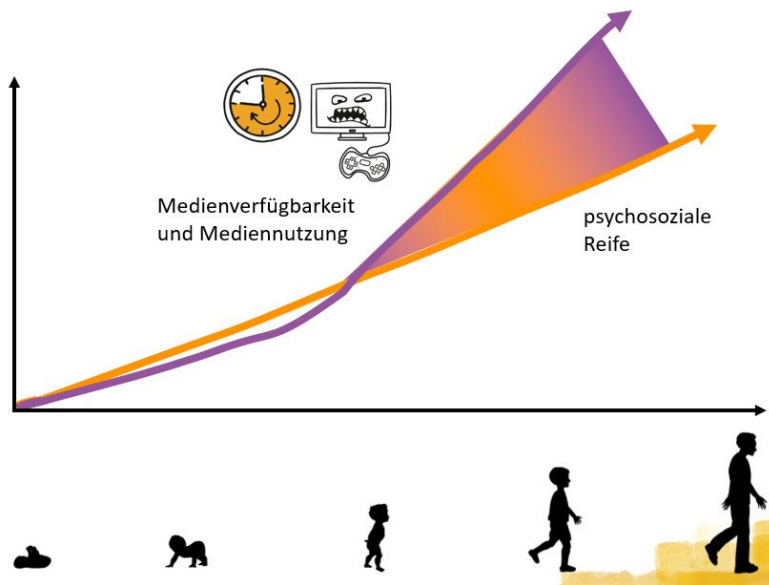
ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



- Medien aktiv und altersgerecht gestalten
- Realen Entwicklungs- und Begegnungsraum schaffen
- Unterstützung bei der Verarbeitung von problematischen Medienerlebnissen
- Bin ich Vorbild? Eigenes Medienverhalten reflektieren
- Analog-Didaktik

- Medienkonsum thematisieren
- Erkenntnisse über Medienwirkung anschaulich vermitteln



ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Sie möchten Ihre Kolleginnen und Kollegen zu dem Thema mitnehmen – holen Sie sich das Projekt an Ihre Schule!

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



Wie können Kinder im digitalen Zeitalter gesund groß werden?

Welche Fähigkeiten und Ressourcen brauchen sie? Wie viel Medienkonsum ist für welches Alter gesund und angemessen? Wie lernen Kinder langfristig, Medienchancen zu nutzen und Risiken zu vermeiden? Wie kann eine Medienvereinbarung zwischen Eltern oder in der Familie angestoßen werden? Wie können aktive Projekte mit verschiedenen Medien durchgeführt werden?

Ob Sie Kita-Fachkraft sind, als Lehrkraft an einer Grundschule unterrichten oder selbst Elternteil von kleinen Kindern sind: Fragen wie diese haben Sie sich sicher schon gestellt. Das Präventionsprogramm „ECHT DABEI – Gesund groß werden im digitalen Zeitalter“ möchte dabei helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden.



Die Angebote von ECHT DABEI entdecken

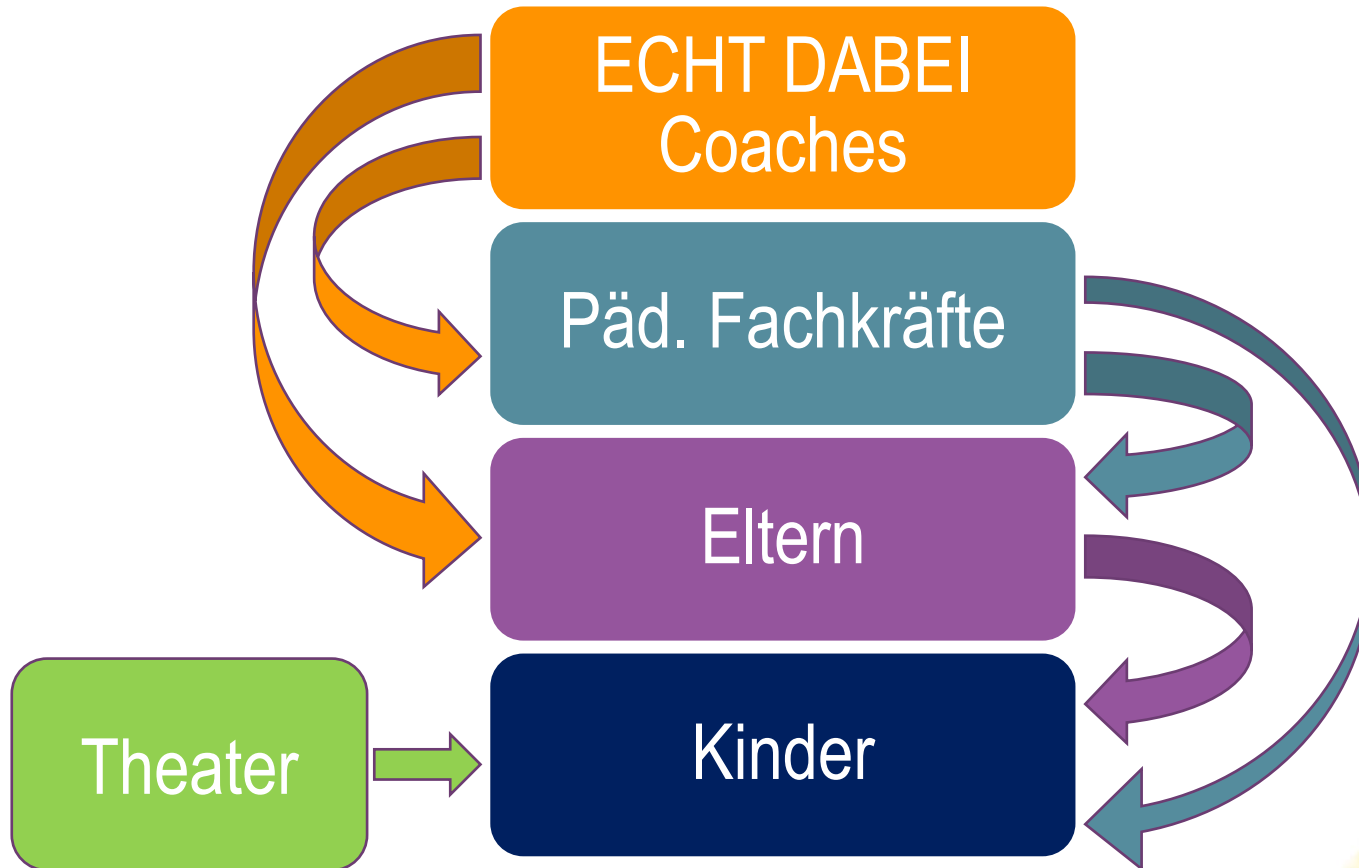


Interesse an ECHT DABEI?



Wer steht hinter ECHT DABEI?

Übersicht modularer Projektaufbau

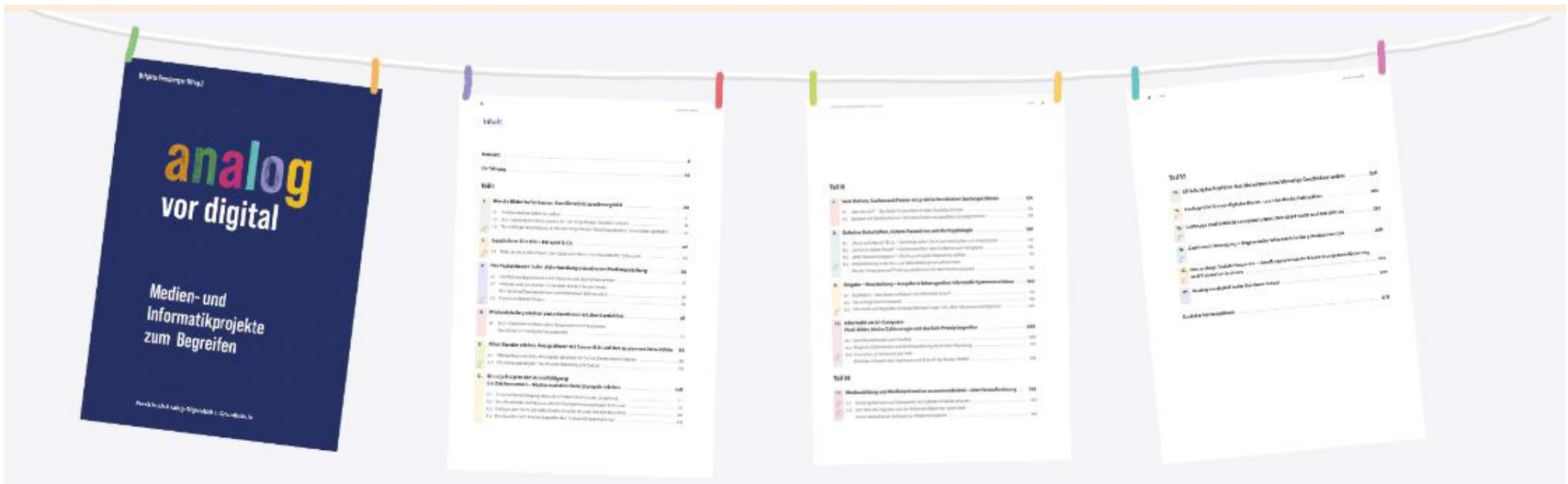


ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Buchempfehlung:

analog vor digital Medien- und Informationspakete zum Begreifen



<https://www.analog-digidaktik.de/>



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Die wichtigsten Links:

www.medien-kindersicher.de

www.schau-hin.info (Kinder/ Fam)

www.klick-tipps.net

www.klicksafe.de

www.fragfinn.de

www.bzga.de

www.kindergesundheit-info.de

www.ajs-bw.de/ (Aktion Jugendschutz BW)

www.lmz-bw.de

www.return-mediensucht.de

www.mediennutzungsvertrag.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

