

# Tipps zum Verwalten der Bildschirmzeit während einer Pandemie

Aufgrund von COVID-19 ist die Bildschirmzeit in Haushalten auf der ganzen Welt auf einem Allzeithoch. Für Familien, die zu Hause bleiben, ermöglicht das Internet Kindern, die Schule zu besuchen und sich mit Freunden und Familie zu verbinden. Bei so viel mehr Bildschirmzeit kann es Zeit sein, neue Regeln einzuführen. Hier einige Tipps, die Kindern helfen sollen, online und offline ein gesundes Zeitgleichgewicht zu erreichen:

## 1. Erkenne die Realität an

- Lassen Sie die Kinder wissen, dass Bildschirmzeit wichtig ist für Schule, Arbeit und um in Verbindung zu bleiben.
- Während in dieser Zeit jeder viel häufiger das Internet nutzt, bedeutet dies nicht, dass ein ständiger Zugriff eine gute Sache ist. Es ist nicht gesund, die ganze Zeit online zu sein, und es gibt Alternativen, wie Sie Ihre Zeit verbringen können.
- Die Wissenschaft hat bewiesen, dass Kinder immer noch mindestens acht Stunden Schlaf pro Nacht benötigen und sich an gesunden körperlichen und sozialen Aktivitäten beteiligen sollten.



## 2. Akzeptieren Sie, dass nicht alle Bildschirmzeiten gleich sind.

- Es gibt drei Arten von Online-Zeit:
  - o Notwendige Zeit (Schule oder Arbeit)
  - o Zeit, die uns mit anderen verbindet (Video-Chats und SMS mit Familie oder Freunden)
  - o Zeit zum Entspannen und Genießen (Spiele, Fernsehen, Filme).
- Die erste wird von der Schule diktiert, Bei der zweiten sollten Sie Ihren Kindern helfen und sie dazu ermutigen, und die dritte ist etwas, um gemeinsam Regeln zu erstellen.
- Nutzen Sie die Bildschirmzeit nach Möglichkeit positiv - unabhängig davon, ob Sie auf Bildungsinhalte zugreifen oder gemeinsam als Familie Filme ansehen möchten.
- Erinnern Sie Kinder und sich immer an eine gute digitale Bürgerschaft. Stellen Sie sicher, dass ihre Online-Zeit auf sichere, freundliche und produktive Weise verbracht wird.



## 3. Lassen Sie sie online Zeit zum Spaß verdienen.

- Bitten Sie Ihre Kinder, Ideen zu entwickeln, um Bildschirmzeit zu verdienen.
- Lassen Sie sie eine Liste oder Zettel mit Ideen schreiben, um diese aus einer Schachtel zu ziehen.
- Die Aktivitäten, die sie schreiben, sind idealerweise für sie, Ihre Familie oder andere von Vorteil, z. B. kreative oder körperliche Aktivitäten, Lesen eines Buches, Schreiben eines Briefes oder Dankeschreibens oder Hausarbeiten, um im Haus zu helfen.

#### 4. Machen Sie sich die Start- und Endzeiten klar.

- Zeitpläne und Routinen können dazu beitragen, dass sich jeder ein bisschen „normaler“ fühlt. Es liegt jedoch an uns, diese Zeitpläne zu überwachen, durchzusetzen und einzuhalten.
- Kinder sollten sich nicht wundern, wenn ihre Zeit abgelaufen ist.
- Lassen Sie sie wissen, wenn ihre Zeit fast vorbei ist, oder lassen Sie sie einen Alarm einstellen, damit sie beginnen, sich selbst zu regulieren.
- Fragen Sie sie, wann Sie Ihrer Meinung nach fertig sein sollten. Indem sie das Zeitlimit festlegen und Sie es unterstützen, sind sie eher in der Lage, ihre Zeit angemessen zu budgetieren und sich an ihre eigenen Regeln zu halten.

#### 5. Verwenden Sie elterliche Einstellungen.

- Es gibt Technologien, mit denen Sie die Bildschirmzeit verwalten können. Einige davon befinden sich in Ihren Routern, in der Sicherheitssoftware und sogar auf bestimmten Geräten, z. B. der Bildschirmzeitfunktion, die auf iOS-Geräten von Apple verfügbar ist.
- Dies ist nützlich, wenn ein Kind nicht alt genug ist oder seine Bildschirmzeit nicht selbst regulieren kann. Wenn möglich, sollten Sie jedoch auf Technologie verzichten, damit Kinder lernen, wie sie die Bildschirmzeit selbst verwalten können.
- Wenn die Zeit abgelaufen ist, müssen Ihre Kinder Sie möglicherweise um mehr Zeit bitten und erklären, warum. Dies kann nicht nur sicherstellen, dass sie ihre Augen ausruhen, sondern auch die ständige Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrem Kind fördern.

Während die Pandemie uns gezwungen hat, auf neue Weise vom Internet abhängig zu sein, bietet sie uns eine großartige Gelegenheit, neue Fähigkeiten und Gewohnheiten zu erlernen. Diese neuen Gewohnheiten werden nicht nur jetzt wertvoll sein, sondern uns und unseren Kindern auch in Zukunft dienen.

