

## Kapitel 9 – Bildschirmzeit vs. andere Aktivitäten

Die Kinder und Jugendlichen von heute werden aufgrund ihrer Geschicklichkeit in der digitalen Welt und den sozialen Netzwerken als Digital Natives bezeichnet. Diese Nutzung digitaler Inhalte hat einen neuen Index für den Konsum von Zeit vor den Bildschirmen hervorgebracht, der als Bildschirmzeit bezeichnet wird.

Obwohl die Nutzung von Online-Plattformen bereits seit Jahren zugenommen hatte, ist sie während der Covid-19-Pandemie exponentiell angestiegen. Dieses Phänomen führte dazu, dass die Bildschirmzeit aufgrund von Home-Office und Hausunterricht zunahm, was die Besorgnis über die Auswirkungen einer übermäßigen Bildschirmzeit noch verstärkte. Fachleute riefen dazu auf, die Bildschirmzeit zu begrenzen und einen aktiveren Lebensstil zu führen.

### Was genau ist Bildschirmzeit?

Bildschirmzeit ist die Zeit, die wir mit elektronischen und digitalen Geräten mit Bildschirmen wie Computern, Tablets, Smartphones oder Fernsehen verbringen. Das Konzept wird im Hinblick auf seine Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit und das Verhalten von Kindern und Jugendlichen untersucht und erforscht.



Studien zeigen, dass die Bildschirmzeit die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Bereichen - von der Sprache über die Sozialisation bis hin zum Verhalten - direkt beeinflusst. Es stimmt zwar, dass die Bildschirmzeit positive und negative Auswirkungen auf die Entwicklung haben kann, aber es besteht kein Zweifel daran, dass die Bildschirmzeit einen direkten Einfluss auf die Gesundheit hat. Je länger die Bildschirmzeit andauert, desto größer sind die negativen Auswirkungen, insbesondere wenn der Inhalt nicht lehrreich ist.

Laut der Europäischen Kommission *"kann die digitale Welt auch einige Bedrohungen mit sich bringen, wie Missbrauch, Cybermobbing, Hassreden, schädliche Inhalte und Fehlinformationen. Übermäßiger Bildschirmkonsum kann zu gesundheitlichen Problemen führen."*



## Chancen und Risiken:

Die Online-Welt bietet viele Möglichkeiten zum Lernen, zur sozialen Interaktion, zur Entwicklung von Fähigkeiten, zum Spielen und zur Gestaltung des Alltags. Elektronische Geräte und Programme helfen Kindern mit Behinderungen u.a. dabei, mit Gleichaltrigen

in Kontakt zu treten und am Unterricht teilzunehmen.

Es gibt jedoch noch einige Herausforderungen zu bewältigen, zusätzlich zu den Folgen, die eine Überbeanspruchung für die körperliche und geistige Gesundheit mit sich bringt:

- Schlaf
- Einflüsse auf die körperliche Gesundheit
- Entwicklung des Gehirns

## Schlaf



In den letzten Jahren wurde der Zusammenhang zwischen Bildschirmzeit und Schlafqualität nachgewiesen. Je mehr Zeit am Bildschirm verbracht wird, desto kürzer ist die Schlafdauer, desto schlechter ist die Schlafeffizienz und desto länger ist der Schlafbeginn verzögert. Das blaue Licht des Bildschirms wirkt sich auf das Melatonin des Körpers (der Zirbeldrüse) aus, was zu Veränderungen der biologischen Uhr (zirkadianer Rhythmus) führt. Die Bildschirme strahlen ein Lichtspektrum aus, das dem der Sonne ähnelt, so dass die

Schlafstörung ihrerseits zu Veränderungen in der natürlichen Produktion von Körperhormonen zur Schlafenszeit führt.

Bildschirmnutzung in der Stunde vor dem Schlafengehen kann das Gehirn stimulieren. Blaues Licht von Fernsehern, Computerbildschirmen, Telefonen und Tablets kann den Melatoninspiegel unterdrücken und die Schläfrigkeit verzögern.

## Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit

Die körperliche Gesundheit hängt auch mit der Anzahl der Stunden vor dem Bildschirm zusammen. Studien haben gezeigt, dass weniger Bildschirmzeit die Wahrscheinlichkeit von Fettleibigkeit im Kindes- und Jugendalter verringert. Die Studien basieren auf der Art der elektronischen Aktivitäten und ihrer Korrelation mit der Anzahl der Stunden vor den Bildschirmen, da dies ein eher sitzendes Leben impliziert.

Darüber hinaus wurde beobachtet, dass sich die Bildschirmzeit negativ auf die körperliche Gesundheit auswirkt, unabhängig vom Grad der körperlichen Aktivität und den Ernährungsgewohnheiten. Dies wurde sowohl durch die körperliche Haltung bei der Nutzung und den Umgang mit digitalen Geräten (Computer, Smartphone und Tablet), aber auch durch die konsumierte Werbung nachgewiesen.

*“Eine mögliche Erklärung für den Zusammenhang zwischen Fernsehen und Fettleibigkeit ist die Anzahl der Werbespots für zuckerhaltige und ungesunde Lebensmittel. Diese Werbung kann einen Einfluss darauf haben, was in einem Haushalt gekauft und konsumiert wird. Die Wirkung der Werbung wurde in einer Studie nachgewiesen, in der Kindern Zeichentrickfilme mit und ohne Lebensmittelwerbung gezeigt wurden.“* - Harvard T.H. Chan School of Public Health

## Entwicklung des Gehirns

Die Bildschirmzeit beeinflusst auch die Großhirnrinde während der Gehirnentwicklung. Dieser Teil des Gehirns wird im Allgemeinen dünner, wenn die Menschen reifer werden, aber der beschleunigte Rückgang könnte möglicherweise mit der Menge an Bildschirmarbeit zusammenhängen.

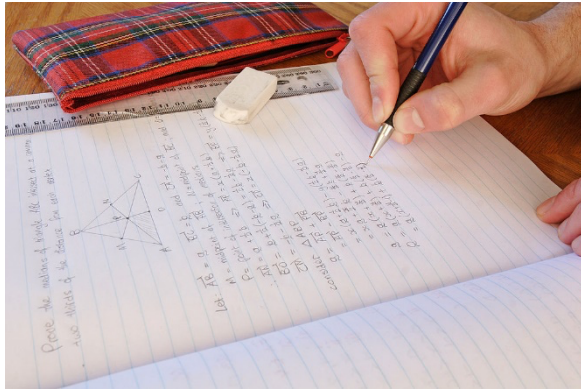


In verschiedenen internationalen Studien wurde festgestellt, dass Kinder, die in jüngeren Jahren (zwischen 0 und 5 Jahren) mehr Zeit vor einem Bildschirm verbringen, eine langsamere Gehirnentwicklung aufweisen. Dies lässt eine Beeinträchtigung der Vorstellungskraft, der geistigen Kontrolle und der Selbstregulierung vermuten. Darüber hinaus wurden auch andere negative Auswirkungen beobachtet, wie z.B. eine Verzögerung beim Spracherwerb, bei Tests zur Schulreife, die den Wortschatz, das Zahlenwissen und die Beteiligung am Unterricht umfassten.

Neben anderen negativen Auswirkungen beeinträchtigt die übermäßige Nutzung von Bildschirmen in jungen Jahren die Entwicklung des Spracherwerbs und die Teilnahme am Unterricht.

### Welche Auswirkungen hat es auf die schulische Leistung?

Es gibt jedoch nicht nur schlechte Nachrichten, denn die Bildschirmzeit wirkt sich auf die akademischen Leistungen in unterschiedlicher Weise aus. Im positiven Sinne kann es für Kinder unter 0 bis 2 Jahren je nach Dauer und Inhalt von Vorteil sein, wenn sie mit den richtigen Inhalten in Berührung kommen. Im negativen Sinne ist zu viel Bildschirmzeit für ältere Schüler ablenkend.



Daher ist es sehr wichtig, dass Eltern die Bildschirmzeit begrenzen und die Bildschirme sowie die Inhalte, die sie konsumieren, kontrollieren und überwachen. Auch wenn es keine Beweise für einen direkten

Zusammenhang zwischen der Nutzung des Bildschirms und der Verbesserung der akademischen Leistung gibt, ist es auf diese Weise möglich, die Gewohnheit zu verbessern, die Hausaufgaben regelmäßiger zu erledigen, so dass die Ablenkung begrenzt und damit die schulische Leistung verbessert wird.

Um diese negativen Umstände zu vermeiden, hat die Weltgesundheitsorganisation im Jahr 2019 eine Richtlinie mit dem Titel "Um gesund aufzuwachsen, müssen Kinder weniger sitzen und mehr spielen" vorgelegt, um die körperliche Aktivität, das sitzende Verhalten und den Schlaf von Kindern unter 5 Jahren zu verbessern.

Diese unaufhörliche technologische Entwicklung ist besonders im Kindes- und Jugendalter besorgniserregend. Experten empfehlen, dass die tägliche Bildschirmzeit bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 5 bis 17 Jahren 2 Stunden nicht überschreiten sollte. Darüber hinaus ist es ratsam, einige Empfehlungen zu beachten, die auf den Erkenntnissen verschiedener Studien basieren, um die Bildschirmzeit bei Kindern und Jugendlichen zu reduzieren:

Wie können wir also übermäßige Bildschirmzeit vermeiden?

- Verwenden Sie Geräte mit Bildschirmen nicht vor dem Schlafengehen, generell nicht nach 20 Uhr und nicht während der Mahlzeiten.
- Begrenzen Sie die Zeit, die vor dem Bildschirm verbracht wird. Es werden bei Babys nicht mehr als 30 Minuten pro Tag, bei Kindern von 3 bis 5 Jahren maximal eine Stunde pro Tag und von 6 bis 18 Jahren maximal zwei Stunden empfohlen.
- Legen Sie Regeln und Einschränkungen für die Nutzung elektronischer Geräte für die gesamte Familie fest (festgelegte Zeiten, fester Zeitplan...)
- Die Eltern müssen ein Vorbild für eine verantwortungsvolle Nutzung sein. Um mit gutem Beispiel voranzugehen, ist es notwendig, dass auch die Eltern die Nutzung von Technologien einstellen oder erheblich reduzieren.
- Begleiten Sie Kinder und Jugendliche bei ihrer Bildschirmarbeit und sorgen Sie für einen verantwortungsvolleren Umgang damit.



- Halten Sie vernetzte elektronische Geräte aus dem Zimmer des Kindes fern.
- Verwenden Sie das Handy, Tablet oder den Computer nicht als Spielzeug oder als Ersatz für eine Freizeitbeschäftigung oder soziale Aktivität.

### 'Aufgabenliste' als Alternative:

Pädagogischen Inhalte können beruhigend wirken, wenn es um die Bildschirmzeit geht, aber einige Studien haben gezeigt, dass es keine Unterschiede bei den Folgen der Bildschirmnutzung zwischen pädagogischen Inhalten und Unterhaltungsinhalten gibt.

Die Durchführung von Spielen und Aktivitäten zwischen Müttern, Vätern oder Erziehungsberechtigten und ihren Kindern bietet mehrere Vorteile, wie die Stimulierung intellektueller, motorischer und sozialer Fähigkeiten, das Erlernen der Sprache, die Entwicklung ihrer Kreativität, die Kontrolle von Frustration und die Verinnerlichung sozialer Fähigkeiten wie Unterstützung, Geduld und Respekt.

Eine der praktischsten Optionen ist die Erstellung einer Liste von Aktivitäten als Bedingung für die Nutzung elektronischer Geräte. Außerdem können diese Listen an jedes Alter angepasst werden, von der Kindheit bis zum Jugendalter.

**TAGESLIMIT:** \_\_\_\_\_ **WOCHENLIMIT:** \_\_\_\_\_

### VERDIENE DEINE BILDSCHIRMZEIT

- ☀ TIER(E) FÜTTERN = 5 MINUTEN
- ☀ EIN BUCH LESEN = 5 MINUTEN
- ☀ STAUBSAUGEN = 5 MINUTEN
- ☀ STAUBWISCHEN = 5 MINUTEN
- ☀ MÜLL RAUSBRINGEN = 5 MINUTEN
- ☀ MÜLL BAD RAUSBRINGEN = 10 MINUTEN
- ☀ GESCHIRRSÜPÜLER AUFRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ GESCHIRRSÜPÜLER EINRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ KÜCHE AUFRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ WÄSCHE WEGLEGEN = 10 MINUTEN
- ☀ ZIMMER AUFRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ TOILETTE PUTZEN = 10 MINUTEN
- ☀ DUSCHE PUTZEN = 10 MINUTEN
- ☀ SCHALTER DESINFIZIEREN = 10 MINUTEN
- ☀ MIT DEM HUND RAUSGEHEN = 15 MINUTEN
- ☀ WÄSCHE WASCHEN = 20 MINUTEN
- ☀ UNKRAUT JÄTEN = 20 MINUTEN
- ☀ AUTO INNEN REINIGEN = 20 MINUTEN
- ☀ AUTO WASCHEN = 30 MINUTEN
- ☀ KÜHLSCHRANK AUFRÄUMEN + PUTZEN = 30 MINUTEN
- ☀ SAUGEN + WISCHEN 1 RAUM = 30 MINUTEN
- ☀ HUNDEKACKE EINSAMMELN = 45 MINUTEN
- ☀ RASENMÄHER = 1 STUNDE

**INSGESAMT:** \_\_\_\_\_

### WEITERE INFORMATIONEN (IN ENGLISCH):

- [Digital and Information Society. EU Commission](#)
- [WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep](#)
- [American Academy of Pediatrics. Screen time](#)
- [Harvard. T.H chan. Obesity prevention source](#)
- [JAMA Pediatrics. Pre-scholl children and White matter](#)
- [How alternatives to screen time improves children's good habits and health](#)
- [Eco Watch. Too Much Screen Time May Be Slowing Childhood Brain Development](#)

Dieses Projekt wird aus Mitteln der Europäischen Union kofinanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieses Dokuments tragen allein die Projektpartner; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



**Kofinanziert von der Europäischen Union**



**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).