

# „Bildschirmzeiten“ von Kindern – Achtsamkeit ist wichtiger als Dauer!

**1. Worauf könnt ihr hinsichtlich der Mediennutzungsdauer eures Kindes achten?**

**2. Tipp!: Gartenkresse säen – Das Wachsen gemeinsam mit euren Kindern dokumentieren.**

**3. Aufruf: Schickt eure kreative Zeitdokumentation an SNIPIN!  
Diese wird von SNIPIN auf der Website veröffentlicht**



**Tipp der Woche #14**

**Wachstum  
Gartenkresse  
dokumentieren**

von Sara Keplinger  
Gründerin von SNIPIN - innovativer, kindgerechter Medieneinsatz & Medien Mentoring

## **zu 1. Worauf kann ich hinsichtlich der Mediennutzungsdauer meines Kindes achten?**

Es wird viel darüber diskutiert ob und wie man die digitale Mediennutzungszeit von Kindern einschränken soll und ab wann ein Kind zu viel „Bildschirmzeit“ ausgesetzt ist. Eltern bekommen wenig Hilfestellung in der Auseinandersetzung diesbezüglich.

***Doch folgende Vorschläge und Fragen zur Orientierung, ob die Dauer der Mediennutzung dem Kind gerecht wird, können unterstützen:***

- Ist die Nutzungsdauer altersgerecht?

- Ist die Nutzungsdauer alltagsgerecht?

Sonia Livingstone and Alicia Blum-Ross des Department of Media and Communications der LSE (London School of Economics and Political Science) empfehlen in ihrem [Artikel](#):

***anstatt strickt auf die Uhr zu schauen, sich lieber folgende Fragen zu stellen und in viel elementarerer Form auf ihre Kinder zu achten:***

- Isst und schläft mein Kind ausreichend?
- Ist mein Kind körperlich gesund und fit?
- Steht mein Kind in sozialem Austausch mit Freunden und Familie – mit und/oder ohne Technologieunterstützung?
- Engagiert sich mein Kind in der Schule?
- Hat mein Kind Freude an der Ausübung von Hobbies und Interessen – mit Technologieunterstützung und darüber hinaus?

## **zu 2. Gemeinsame Auseinandersetzung mit dem Thema Zeit und Medienentstehungsdauer**

Sät Gartenkresse in einem kleinen Topf oder in anderer kreativerer Form. Dokumentiert das Wachstum der Gartenkresse indem ihr gemeinsam mit den Kindern jeden Tag ein Foto von der selben Position macht. Nach Abernten der Kresse könnt ihr die Entwicklung noch einmal nachvollziehen indem die Bilderserie hintereinander abgespielt wird.

***Habt ihr eine Spiegelreflexkamera zu Hause?***

[Hier](#) findet Ihr Tipps zur Erstellung von Zeitraffern (Timelapse-Videos).

## **zu 3. Aufruf**

Teilt euer Ergebnis (Stundenplan, Ratespiel) in kreativer Form mit uns! Sendet es per Mail an [info@snipin.de](mailto:info@snipin.de) (Betreff: „Die App“) und freut euch über eine Veröffentlichung auf unserer Website.

Teilt eure kreative Zeitdokumentation mit uns, sendet sie per Mail an [info@snipin.de](mailto:info@snipin.de) (Betreff: „**Die Zeit**“) und freut euch über eine Veröffentlichung auf unserer Website!



Eure Sara Kepplinger von [SNIPIN](http://www.snipin.de)  
<http://www.snipin.de>

