

PÄDAGOGISCHER INFOBOGEN

VON: LernForm GmbH Datum: 05.03.2026 LF-Vertreter: A.Braun (Päd./Psych. Leitung)



LERNFORM EMPFEHLUNG ZU BILDSCHIRMZEITEN

Punkt 1 Grundlage dieser Informationen

Im Folgenden Sie eine *wissenschaftlich orientierte Übersicht der empfohlenen Bildschirmzeiten nach Alter*, kombiniert mit Empfehlungen zu *Gerätetypen und Programminhalten*. Die Angaben basieren vor allem auf Leitlinien internationaler entwicklungspsychologischer Studien.

Wichtig: Moderne Leitlinien betonen zunehmend *nicht nur die Zeit*, sondern auch *die Qualität der Inhalte, Begleitung durch Erwachsene und den Einfluss auf Schlaf, Bewegung und Lernen*.

Punkt 2 Wissenschaftliche Empfehlungen zur Bildschirmzeit nach Altersgruppen

Alter (Jahre)	Bildschirmzeit	Geräte	Inhalt
0 - 2	Keine	Keine	Kein
2 - 5	≤ 30 Minuten	TV, Tablet	pädagogische Inhalte
6 - 10	≤ 1 Stunde	TV, Tablet, Computer, Phone	Lernprogramme
11 - 13	≤ 1,5 Stunden	TV, Tablet, Computer, Smartphone	Lernen + Kommunikation
14 - 18	≤ 2 Stunden	TV, Tablet, Computer/Laptop, Smartphone	Lernen + Kommunikation + begrenzt Medien (kein/wenig TikTok, YouTube Short, etc.)

Punkt 3 Warum Begrenzungen sinnvoll sind

Mehrere große Studien zeigen Zusammenhänge zwischen *hoher Bildschirmzeit (≥ 3 Stunden täglich)* und erhöhten Risiken für:

- Depression
- Angststörungen
- Aufmerksamkeitsprobleme
- ADHS-Symptome

Ein Teil dieser Effekte entsteht indirekt durch *weniger Schlaf, weniger Bewegung und unregelmäßige Tagesstrukturen*.



SMARTPHONES

Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Smartphone. Anders als Fernseher oder Computer ist es ständig verfügbar und begleitet Kinder und Jugendliche häufig durch den gesamten Alltag. Studien zeigen, dass diese permanente Verfügbarkeit zu häufigeren Unterbrechungen von Aufmerksamkeit, Lernen und Schlaf führen kann. Aktuelle Studien empfehlen daher, Smartphones möglichst erst in späteren Jugendjahren einzuführen und ihre Nutzung klar zu strukturieren.

Besonders wichtig sind feste smart-phonefreie Zeiten, etwa während der Hausaufgaben, bei gemeinsamen Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen. Ziel ist nicht ein generelles Verbot, sondern ein bewusster Umgang, bei dem Lernen, Bewegung, Schlaf und soziale Kontakte weiterhin ausreichend Raum behalten.



EMPFEHLUNG

Zusammenfassend empfehlen wir, die Bildschirmzeit altersabhängig zu begrenzen und möglichst gering zu halten. Entscheidend ist dabei nicht nur die Dauer, sondern vor allem die Qualität der Inhalte sowie klare Regeln für Nutzung, Pausen und smartphonefreie Zeiten.



LernForm GmbH
Nibelungenstraße 11
80639 München



info@lernform.com



(+49)89 39293737

