

Schulleitungen

Simone Kramer
044 413 34 01
simone.kramer@schulen.zuerich.ch

Tatjana Blöchliger
044 413 34 06
tatjana.bloechliger@schulen.zuerich.ch

Zürich, 26. Februar 2026

Elterninformation zur Mediennutzung und Medienprävention an unserer Schule

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Digitale Medien gehören heute selbstverständlich zum Alltag von Kindern und Erwachsenen. Gleichzeitig zeigen Forschung und Praxis, dass ein bewusster und altersgerechter Umgang entscheidend ist, damit Kinder gesund aufwachsen, sich gut konzentrieren können und ihre sozialen, emotionalen und schulischen Fähigkeiten optimal entwickeln. Mit diesem Informationsbrief möchten wir Ihnen einen Überblick über aktuelle Erkenntnisse sowie Empfehlungen für den Familienalltag geben.

1. Was sagt die Forschung zur Mediennutzung im Kindesalter?

Neurowissenschaftliche Studien – unter anderem aus dem Umfeld von Prof. Lutz Jäncke (Blog | Lutzjaencke2021) – zeigen, dass das kindliche Gehirn besonders sensibel auf Reize reagiert. Digitale Medien können Lernprozesse unterstützen, gleichzeitig aber auch Konzentration, Schlaf und emotionale Regulation beeinträchtigen, wenn sie zu früh, zu häufig oder ohne klare Regeln genutzt werden.

Wesentliche Erkenntnisse:

- Kinder brauchen vor allem reale Erfahrungen: Bewegung, Spiel, soziale Interaktion und kreative Tätigkeiten fördern die Gehirnentwicklung stärker als digitale Inhalte.
- Häufige oder unkontrollierte Screentime kann zu Ablenkbarkeit, Schlafproblemen und erhöhtem Stress führen.
- Klare Strukturen und Vorbilder im Elternhaus wirken präventiv und stärken die Medienkompetenz.

2. Empfehlungen zur Screentime

Die Empfehlungen verschiedener Fachstellen – darunter **Pro Juventute**, die **Stadt Zürich** sowie die **Elternbroschüre „Digitale Medien – Suchtprävention“** – lassen sich wie folgt zusammenfassen:



Für Kinder im Primarschulalter:

- **Begrenzte tägliche Screentime** (z. B. 30–60 Minuten, je nach Alter und Reife).
- **Keine Smartphones für Kinder unter 12 Jahren**, wie es auch die Stadt Zürich in ihren Empfehlungen zum Smartphone-Verzicht betont.
- **Keine Bildschirme vor dem Schlafengehen** (mindestens 1 Stunde vorher).
- **Medienfreie Zeiten und Räume** (z. B. beim Essen, im Schlafzimmer).
- **Altersgerechte Inhalte** und gemeinsame Nutzung, besonders bei jüngeren Kindern.

Die ausführlichen Empfehlungen der Stadt Zürich finden Sie hier:
[Mediennutzung von Kindern – Empfehlung Smartphone-Verzicht](#)

3. Medienregeln im Familienalltag

Klare, gemeinsam vereinbarte Regeln helfen Kindern, sich sicher und selbstständig im digitalen Raum zu bewegen. Die **Medienregeln der Stadt Zürich** sowie die Materialien von **Pro Juventute** bieten dafür hilfreiche Vorlagen.

Wichtige Grundsätze:

- **Gemeinsam Regeln festlegen** (z. B. Nutzungsdauer, erlaubte Inhalte, Umgang mit Chats).
- **Vorbild sein**: Kinder orientieren sich stark am Verhalten der Erwachsenen.
- **Regelmässige Gespräche** über Erlebnisse im Internet, Spiele oder Videos.
- **Sicherheit zuerst**: Datenschutz, Privatsphäre und Umgang mit unangenehmen Situationen thematisieren.
- **Alternative Aktivitäten fördern**: Bewegung, Lesen, Spielen, kreative Tätigkeiten.

4. Prävention von exzessiver Nutzung und Suchtverhalten

Die **Elternbroschüre „Digitale Medien – Suchtprävention“** zeigt, dass frühe Prävention besonders wirksam ist. Warnsignale können sein:

- Rückzug von Freunden oder Hobbys
- Konflikte wegen Mediennutzung
- Schlafmangel
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Verlust der zeitlichen Kontrolle

Wichtig ist, frühzeitig das Gespräch zu suchen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Schulen und Beratungsstellen unterstützen Sie dabei gerne.



5. Unsere Haltung als Schule

Wir möchten Kinder darin stärken, digitale Medien sinnvoll und verantwortungsvoll zu nutzen. Dazu gehören:

- klare Regeln für die Nutzung digitaler Geräte auf dem Schulareal
- Förderung von Medienkompetenz im Unterricht
- Zusammenarbeit mit Eltern und Fachstellen
- Präventionsarbeit im Rahmen unseres Schulprogramms

6. Weiterführende Links und Materialien

- [Pro Juventute: Medien & Erziehung](#)
- [Stadt Zürich: Medienregeln](#)
- [Empfehlung Smartphone-Verzicht](#)
- [Elternbroschüre: Digitale Medien - Suchtprävention](#)
- [Blog | Lutzjaencke2021](#) (Gehirnforschung)

Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung wünschen, stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Gemeinsam können wir Kindern helfen, gesund, sicher und selbstbewusst mit digitalen Medien aufzuwachsen.

Freundliche Grüsse

AG Medienpädagogik der Schule Pfingstweid