



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Pressemitteilung

Mediennutzung und Sitzen im Alltag von Familien „Mediennutzungsverträge“ zwischen Eltern und Kindern unterstützen Familien bei der angemessenen Nutzung von Bildschirmmedien

Berlin, Oktober 2015 – Die Plattform Ernährung und Bewegung veröffentlicht „Mediennutzungsverträge“ für Eltern und Kinder, um weiter gegen den *Sitzenden Lebensstil* anzukämpfen. Dazu hat peb gemeinsam mit Experten *altersspezifische* „Verträge“ entwickelt, die sich an Familien mit Kindern im Alter von 3-12 Jahren richten.

Kinder wachsen in einer medial geprägten Umwelt auf. Die Aufgabe, den richtigen Umgang mit Medien zu finden, begleitet Eltern heute von Anfang an. Am besten entdecken Eltern gemeinsam mit ihrem Kind Fernseher, Tablet und Co und gehen mit gutem Beispiel voran. Wenn diese selbst einen Großteil der Freizeit am Bildschirm verbringen, wird ein Kind nur schwer einsehen, warum es draußen spielen oder Sport treiben sollte. Werden dagegen genügend andere Anreize zur Freizeitgestaltung geboten, stehen Fernseher und PC nicht mehr an erster Stelle. Warum also nicht mal wieder einen Spieleabend mit der Familie verbringen oder einen Ausflug mit dem Fahrrad unternehmen?

Die von peb entwickelten "Medienverträge" sind für Kinder im Alter von 3-12 Jahren geeignet. Der „Vertrag“ bietet Eltern und Kindern die Möglichkeit, Regeln zum Alltag und Medienkonsum zu vereinbaren – und im Unterschied zu einseitigen Verboten der Eltern, werden auf diesem Wege beide „Vertragsparteien“ verpflichtet.

- Kinder im Alter von 3-6 Jahren erhalten einen Medienplan und Coupons, welche die Familien- und Medienzeit symbolisieren zum aufkleben in einen Wochenplan.
- Kinder im Alter von 7-9 und 10-12 Jahren erhalten einen „Mediennutzungsvertrag“, indem sie gemeinsam Vereinbarungen zu Medienzeiten festhalten können.

Die „Mediennutzungsverträge“ für Eltern und Kinder stehen unter <http://www.pebonline.de/359.html> zum Download zur Verfügung.

Weitere Hintergrundinformationen zu den "Verträgen" und zum Sitzenden Lebensstil finden Sie auf der Rückseite des jeweiligen "Vertrags" und unter http://www.pebonline.de/sitzender_lebensstil.html

**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**
Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67
Fax 030 27 87 97-69
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Lisa Tonk
l.tonk@pebonline.de
Tel. 030 27 87 97-71

Weitere Informationen zu den Themen Medienkonsum und Sitzender Lebensstil finden Sie hier:

- http://www.pebonline.de/sitzender_lebensstil.html
- <http://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>
- <https://www.mediasmart.de/>
- <http://www.schau-hin.info>

Die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) ist ein Zusammenschluss von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Partner setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.