

Umgang mit der Faszination Bildschirm



Reto Cadosch

Erwachsenenbildner FA, Lehrer & Dozent PHGR, Lerncoach,
Leiter Elternbildung

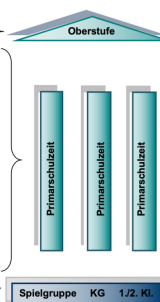
reto.cadosch@hispeed.ch

Dauer: 1.5 Stunden

1

Umgang mit der Faszination Bildschirm

- Pubertierende besser verstehen und begleiten
- Jugend unter Druck
- Stark im Kopf: Mental Health bei Jugendlichen
- Erfolgreich mit Jugendlichen lernen
- Gemeinsam stark! - Schule und Gesellschaft im Wandel
- Die 5 Sprachen der Liebe für Familien - Beziehung braucht Übersetzung
- Jedes Kind hat starke Seiten
- Förderung der Konzentration
- Fit für die Schule und die Zukunft?
- Bereiten wir (und die Schule) unsere Kinder überhaupt auf die Zukunft vor?
- Lernen ist (kein) Kinderspiel
- Kinder im Stress
- Stärke statt Macht - zielführende Kommunikation mit Kindern
- Die Grundlagen einer gelingenden Eltern-Kind-Beziehung
- Erziehen ohne Schimpfen und Strafen
- Kinder stärken - aber wie?
- Erfolgreich mit Kindern lernen - Lerntipps und Merksätze
- Mit Kindern lernen - clever und effektiv (Eltern mit Kind)
- Hausaufgaben ohne Stress
- Meine Grenze ist dein Halt
- Umgang mit der Faszination Bildschirm
- Fit für die Schule?
- Was unsere Kinder brauchen
- Welche Werte wecken - wie gelingt Erziehung?



Reto Cadosch - reto.cadosch@hispeed.ch

2

Was denken Sie?



- Wie viel Bildschirmzeit ist in welchem Alter sinnvoll?
- Was bewirkt übermässiger Bildschirmkonsum?
- Hat zu viel Bildschirmzeit auf die schulischen Leistungen Auswirkungen?
- Welches ist die wichtigste Kompetenz/Fähigkeit, die Sie Ihrem Kind fürs Leben mitgeben können?

3

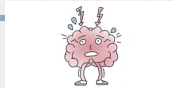
Aus der Gehirnforschung

- ➔ 1. Ein paar **Fakten** zum Medienkonsum

Was übermässiger Konsum bewirkt:
2. Gehirn wird **einfach strukturiert** - Kümmergehirn
3. **Lernen wird unattraktiv**
4. Verhindert die Reifung der kindlichen Psyche und **Lust am Bewegen und Lernen sinkt**

4

Schwedische Forscher (2024) stellen fest: Das Gehirn ist überlastet



1. Wir müssen die Gehirne unserer Kinder vor Überreizung schützen.
2. Unser Gehirn braucht Pausen, um Informationen zu verarbeiten.
3. Die vielen Reize benötigen Platz im Arbeitsspeicher – unser Gedächtnis wird dadurch geschwächt.

5

Was stärkt deinen Frontalkortex?

Reto Cadosch, 2026



Bereich

Natur
Bewegung
Kommunikation
Lernen
Neugier
Aktivität
Durchhaltevermögen
Eigenständigkeit
Musik
Ernährung
Schlaf
Humor
Komfortzone verlassen
Achtsamkeit

Beispiele

Draussen sein, Spaziergänge, im Freien bewegen
Sport, Tanzen, Radfahren, Fitness
Gespräche führen, zuhören, diskutieren
Neues lernen, knobeln, Skills üben
Fragen stellen, Neues ausprobieren
Projekte selbst starten, praktisch arbeiten
Dranbleiben, auch wenn es schwer wird
Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen
Singen, Instrument spielen, Rhythmus üben
Vollkorn, Gemüse, ausreichend Wasser
Genug Schlaf, feste Zeiten
Lachen, Spass haben
Neues ausprobieren, Fehler machen, lernen
Atemübungen, kurze Entspannung, Fokus üben

6

Tipp 1:



Versuchen Sie, Ihr Kind wenn immer möglich aktiv zu erziehen:

Die Medienzeit muss mit einer eigenen Aktivität kompensiert werden.

7

Tipp 2:



Eieruhr oder Wecker auf eine vereinbarte Zeit einstellen:

Danach die Medien ausschalten.



8

Tipp 3:

Programm, Filme oder Sendungen studieren und sich ganz bewusst für einen einzigen Film entscheiden.



9

Ab 1.7. Gucken gegen Gutschein

5 Min.	20 Min.	30 Min.
10 Min.	5 Min.	10 Min.
30 Min.	10 Min.	20 Min.

Achtung: Ab 1.7.

PPTV

Privates Pay Television

90 Min.	=	90 Min.
---------	---	---------

→ Spielfilm ← Gutschein ←

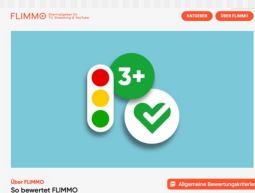
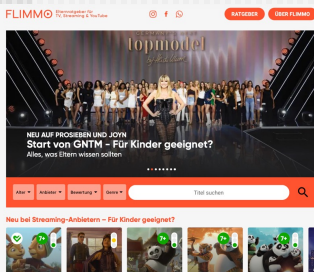
Na klar doch! Ich mach mit!

Janette

10

Tipp 4:

Elternratgeber: www.flimmo.de



11

Tipp 5:

Dem Kind vorlesen und darüber reden ist immer noch die beste und wirksamste Förderung.



12

Tipp 6:



Wer spielt, gewinnt immer



13

Spielt mehr!

Warum spielen so wichtig ist für uns, GEO, 2024, Reto Cadosch 2026



14

Tipp 7:

für später



- Entscheiden Sie sich im Zweifel für ein späteres eigenes Gerät und starten Sie mit einem einfachen Handy oder klar begrenzten Funktionen; sozialen Anschluss verliert ein Kind dadurch nicht.
- Richten Sie eine verbindliche »digitale Nachtruhe« ein: Geräte eine Stunde vor dem Zubettgehen weg, kein Smartphone im Schlafzimmer, Wecker statt Handy am Bett.

Was Sie (wirklich) über Erziehung wissen müssen, Tillmann Prüfer, dtv, 2026

15

Tipp 8:

für später



Zeitfenster schlagen Dauerverfügbarkeit

- Statt »immer ein bisschen« funktionieren klar getrennte Online- und Offline-Inseln besser.
- Legen Sie feste Slots fest (zum Beispiel nach den Hausaufgaben und am frühen Abend) und definieren Sie ebenso verbindliche Off-Times: Mahlzeiten, Wege, Bettzeit, Schule.

Was Sie (wirklich) über Erziehung wissen müssen, Tillmann Prüfer, dtv, 2026

16