Vom Krabbeln zum Klicken:

Auswirkungen von Bildschirmzeit auf die frühkindliche Entwicklung

Kantonale Kindergarten Konferenz St. Gallen
22.08.2026

HfH

Inhalt und Ziele

1. Nutzung von Bildschirmmedien
2. Auswirkungen von Bildschirmmedien
3. Bedeutung für die Praxis und für Eltern

- **Infants (less than 1 year)**
  should not be restrained for more than 1 hour at a time (e.g. in prams/strollers, high chairs, or strapped on a caregiver's back). Screen time is not recommended. When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.
- **Children 1–2 years of age**
  should not be restrained for more than 1 hour at a time (e.g. in prams/strollers, high chairs, or strapped on a caregiver's back) or sit for extended periods of time. For 1-year-olds, sedentary screen time (such as watching TV or videos, playing computer games) is not recommended. For those aged 2 years, sedentary screen time should be no more than 1 hour; less is better. When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.
- **Children 3–4 years of age**
  should not be restrained for more than 1 hour at a time (e.g. in prams/strollers) or sit for extended periods of time. Sedentary screen time should be no more than 1 hour; less is better. When sedentary, engaging in reading and storytelling with a caregiver is encouraged.

Strong recommendations, very low quality evidence

World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age*. World Health Organization, 2019. https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664.

Was machen digitale Medien mit Kindern, die etwas mit digitalen Medien machen?

Research

Digital Media Use in 0–5 Year-Old Children in Switzerland

Jalisse Schmid, Eva Unternaehrer, Eleonora Benecchi, Jael Bernath, Margarete Bolten, Carine Burkhardt Bossi, Karina Iskrzycki, Petra Mazzoni, Olivier Steiner, Fabio Sticca, Nevena Dimitrova

Abstract

This study aimed to characterize digital media (DM) use in Swiss children aged 0 to 5 years, focusing on child access to different types of digital devices, duration of use, as well as the content and context of screen use. A sample of 4'173 parents living in Switzerland with at least one child aged 0 to 5 years (*M = 38.4 months, SD = 17.2 months*) completed a cross-sectional online survey between February 2023 and May 2024. To reach a socio-economically diverse sample, we also collaborated with family support organizations and a panel platform. The survey encompassed demographics, accessibility of DM devices, duration of DM activities, content characteristics, and contextual circumstances of DM use. Results suggest that on average, children aged 0 to 5 spent 71.5 (*SD* = 75.7) minutes daily with DM, with higher use reported as the child gets older. Approximately half of the duration of DM use consisted of non-screen-based activities, such as listening to audio. Regarding the type of devices, handheld devices such as smartphones and tablets were most dominant, while TV use was comparably limited. Parents reported prioritizing age-appropriate and entertaining content, with common motivations for child screen use including educational purposes, having time for oneself or other tasks, and calming the child. Findings allow to compare DM use of young children in Switzerland relative to results from other countries, highlighting that DM use by young children in Switzerland generally follows official recommendations.

Keywords: childhood, digital media, preschoolers, screen use, Switzerland, toddlers

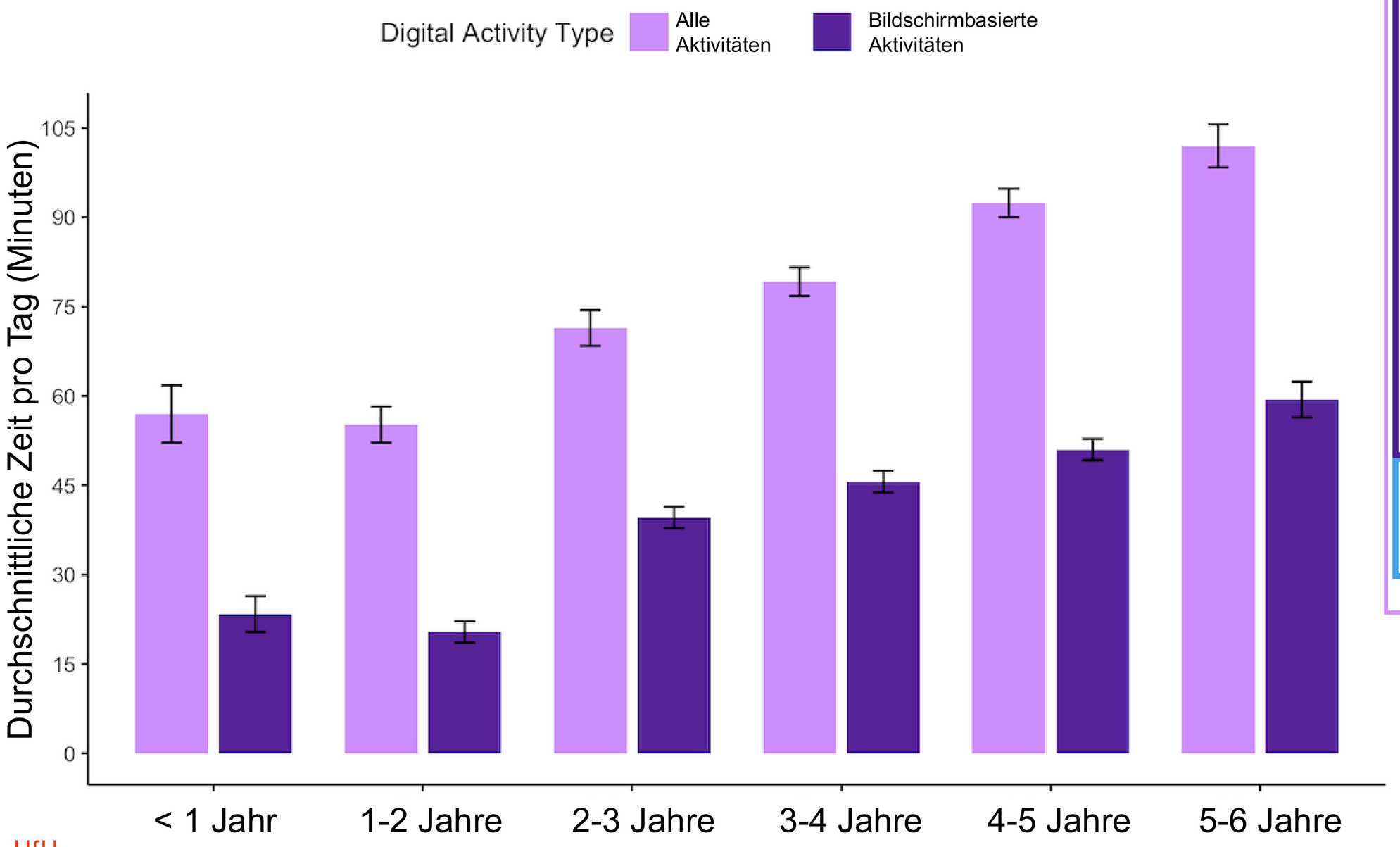
Year: 2025 Volume: 5 Issue: 1 Page/Article: 4 DOI: 10.5334/spo.89

Submitted on Mar 4, 2025 Accepted on Jun 19, 2025 Published on Jul 15, 2025

Peer Reviewed CC Attribution 4.0

Wie nutzen Kinder im Alter von 0 bis 5 Jahren digitale Medien in der Schweiz?

Ergebnisse: Bildschirmzeit



- Ganzer Film
- Kurzer Film
- Musikvideo
- Digitales Bilderbuch
- Eigene Videos
- Lernapps
- Spassapps
- Vorlesen digital (Mensch)
- Vorlesen digital (Maschine)
- Kreativ am Bildschirm
- Bilder machen
- Videoanrufe
- Musik hören (OV)
- Radio hören (OV)
- Geschichten hören (OV)
- Andere Aktivitäten

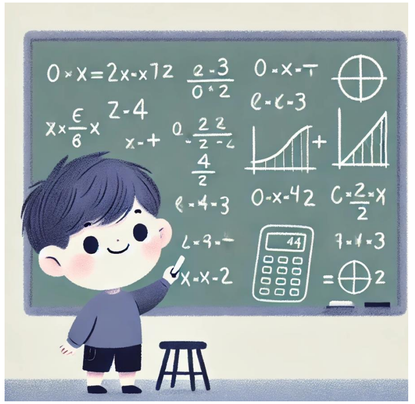
The abilities to understand and use language represent two of the most important developmental competencies that children must master during the first 3 years of life. Over the past decade, screen media content directed at infants and toddlers has dramatically increased. As a result, infants' and toddlers' time spent with media has also notably increased (i.e., 1–2 h per day). At present, there is limited empirical knowledge regarding how screen media influence infants' and toddlers' language development. In this review, we contend that infants and toddlers are capable of learning from screen media. This learning is dependent upon the confluence of three distinct but interrelated factors: attributes of the child; characteristics of the screen media stimuli; and the varied environmental contexts surrounding the child's screen media use. To examine these interrelated factors, we have adopted an ecological framework in which a young child's language skills develop from the reciprocal transactions between the child and the broader environmental contexts in which a child is situated or operates. Screen media effects are dependent on the degree to which media content resembles infants' and toddlers' real-life experiences including the use of simple stories and familiar objects or routines. Repeated exposure also helps infants and toddlers learn both the format and the content of screen media and can even ameliorate negative effects associated with viewing particular content. Finally, the presence of a competent co-viewer appears to boost babies' language learning from screen media, much like the ways these processes facilitate learning in live scenarios.

Linebarger, D. L., & Vaala, S. E. (2010). Screen media and language development in infants and toddlers: An ecological perspective. *Developmental Review*, *30*(2), Article 2. https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.03.006

Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D. A., & Madigan, S. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, *79*(5), 393–405. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0155

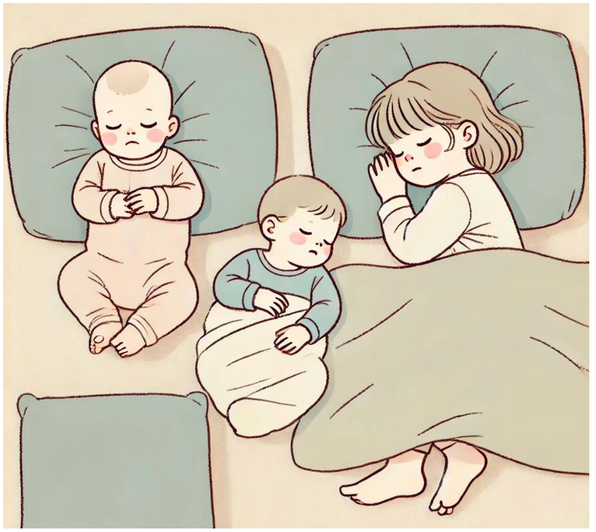
Results Of the 595 full-text articles assessed for eligibility, 87 studies met all inclusion criteria, comprising 98 independent samples and 159 425 participants (mean [SD] age, 6.07 [2.89] years; 83 246 [51.30%] male). Increased duration of screen time had a small but significant correlation with more externalizing problems (90 samples; r, 0.11; 95% CI, 0.10-0.12) and internalizing problems (43 samples; r, 0.07; 95% CI, 0.05-0.08) in children. Several methodological moderators explained between-study heterogeneity. There was evidence of significant between study heterogeneity ($I^2 = 87.80$).

The past decade has witnessed a rapid increase in the use of screen media in families, and infants are exposed to screens at younger ages than ever before. The objective of this review is twofold: (1) to understand the correlates and demographic factors determining exposure to screens, including interactive screens, when available, and (2) to study the effects of watching screens and using touchscreens on cognitive development, during the first 3 years of life. We argue that the effects of screen viewing depend mostly on contextual aspects of the viewing rather than on the quantity of viewing. That context includes the behavior of adult caregivers during viewing, the watched content in relation to the child's age, the interactivity of the screen and whether the screen is in the background or not. Depending on the context, screen viewing can have positive, neutral or negative effects on infants' cognition.



Guellai, B., Somogyi, E., Esseily, R., & Chopin, A. (2022). Effects of screen exposure on young children's cognitive development: A review. *Frontiers in Psychology*, *13*, 923370.

- Smartphone & tablet use is weakly related to poorer overall early childhood factors.
- Increased device use is weakly related to poorer sleep in early childhood.
- Device use is unrelated to psychosocial and cognitive factors in early childhood.
- Early childhood screen time research methodologies to date are highly heterogeneous.
- Most research to date does not consider the content or context of device use.



Mallawaarachchi, S. R., Anglim, J., Hooley, M., & Horwood, S. (2022). Associations of smartphone and tablet use in early childhood with psychosocial, cognitive and sleep factors: A systematic review and meta-analysis. *Early Childhood Research Quarterly*, *60*, 13–33. https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.12.008

KiDiM Review
(Sticca et al., 2025)

mmi marie meierhofer institut für das KIND
assoziiertes institut der universität zürich

JUGEND UND MEDIEN
NATIONALE PLATTFORM ZUR FÖRDERUNG VON MEDIENKOMPETENZEN

Development area/subcategories	Total		
	−	=	+
Total sleep	39	47	0
Total physical health	17	18	5
Total cognition	25	40	2
Total learning efficiency	17	34	12
Total language	60	81	20
Total motor skills	4	15	2
Total socio-emotional skills	29	24	1
Total social interaction	25	6	3
Total overall development	9	3	1
Overall total	225	268	46

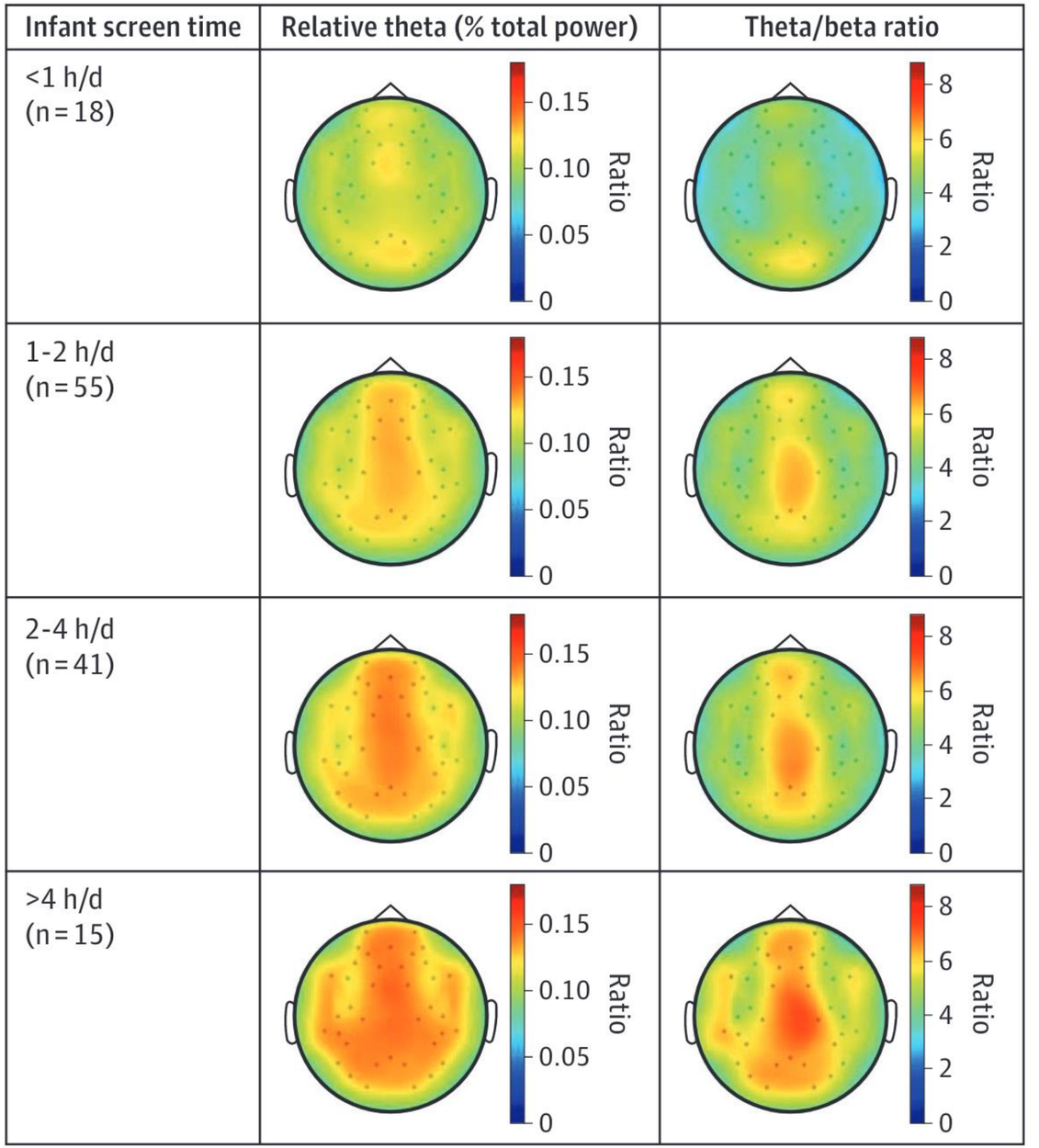
Sticca, F., Brauchli, V., & Lannen, P. (2025). Screen on = development off? A systematic scoping review and a developmental psychology perspective on the effects of screen time on early childhood development. *Frontiers in Developmental Psychology*, *2*. https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1439040

Law, E. C., Han, M. X., Lai, Z., Lim, S., Ong, Z. Y., Ng, V., Gabard-Durnam, L. J., Wilkinson, C. L., Levin, A. R., Rifkin-Graboi, A., Daniel, L. M., Gluckman, P. D., Chong, Y. S., Meaney, M. J., & Nelson, C. A. (2023). Associations between infant screen use, electroencephalography markers, and cognitive outcomes. *JAMA Pediatrics*, *177*(3), 311. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5674

Discussion

Our study provides evidence for the persisting longitudinal association between infant screen time at age 12 months and attention and executive functioning outcomes at 9 years of age. The outcome measures were teacher reports and objective laboratory tasks. Both corroborate real-world manifestations of observable impairments, although teacher reports may be limited by subjectivity or cultural interpretation of behaviors. In short, increased screen time in infancy is associated with impairments in cognitive processes critical for health, academic achievement, and future work success. However, the findings from this cohort study do not prove causation. Screen time likely represents a measurable contextual characteristic of a family or a proxy for the quality of parent-child interaction. Replication of this study's findings and randomized clinical trials are warranted.

Figure 1. Brain Topographic Maps of Postulated Neural Correlates Based on Infant Screen Time per Day



Aufwachsen mit Medien

Babys & Kinder bis 3 Jahre

In den ersten drei Lebensjahren entdecken Kinder die Welt mit allen Sinnen: Sie tasten und greifen,...

Weiter

Aktuelle Themen

Alle Themen

Cybermobbing | Psychische Gesundheit | Soziale Netzwerke | Künstliche Intelligenz | Inklusion im digitalen Raum

jugendundmedien.ch

HfH

Empfehlungen für den Umgang mit digitalen Medien

www.jugendundmedien.ch

ACHTEN SIE AUF EINE AUSGEWOGENE FREIZEITGESTALTUNG.
Achten Sie darauf, dass sich Kinder nicht nur mit digitalen Medien beschäftigen, sondern auch anderen Freizeitaktivitäten nachgehen – zum Beispiel sich draussen bewegen, Sport treiben oder sich mit Gleichaltrigen treffen. Bildschirmmedien vor dem Zubettgehen zu nutzen erschwert das Einschlafen.

LEGEN SIE BILDSCHIRMZEITEN GEMEINSAM FEST.
Bestimmen Sie wenn möglich gemeinsam mit dem Kind, wie viel Zeit es pro Tag oder pro Woche vor Bildschirmen verbringen darf (zum Beispiel eine Folge einer Serie oder eine Runde eines Games). Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass diese eingehalten werden. Die Konsequenzen für das Nicht-Einhalten der Abmachungen müssen von vornherein bekannt sein.

BEGLEITEN SIE DIE KINDER BEI DER INTERNETNUTZUNG.
Das Internet bietet Chancen und Risiken. Helfen Sie Kindern dabei, sich im Internet zu orientieren, begleiten Sie sie dabei und sprechen Sie mit ihnen über ihre Erfahrungen.

ACHTEN SIE AUF IHRE VORBILDROLLE.
Eltern und andere Bezugspersonen sind für Kinder Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

BEACHTEN SIE DIE ALTERSFREIGABEN.
Beachten Sie die Altersfreigaben bei Filmen (FSK etc.) und Games (PEGI, USK etc.) und überlegen Sie sich zusätzlich, ob die Inhalte für das Kind geeignet sind.

MEDIEN ERSETZEN KEINE KINDERBETREUUNG.
Digitale Medien sollten nicht zur Beruhigung oder Ablenkung von Kindern eingesetzt werden. Sie stellen Kinder nur körperlich ruhig, während mental die Medieninhalte verarbeitet werden müssen. Beziehen Sie die Kinder wenn möglich in alltägliche Erledigungen mit ein.

OFFENE GESPRÄCHE SIND WICHTIGER ALS FILTERSOFTWARE.
Sprechen Sie mit dem Kind altersgerecht über aufwühlende Inhalte. Platzieren Sie TV, Computer/Laptops und Tablets möglichst nicht im Kinderzimmer. Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz.

VORSICHT MIT PRIVATEN DATEN UND ONLINEBEKANNTSCHAFTEN.
Sprechen Sie mit Kindern darüber, dass das Teilen von persönlichen Angaben und Bildern von sich und anderen problematisch sein kann. Kinder sollten keine persönlichen Daten weitergeben, ohne das vorher mit Ihnen zu besprechen. Onlinebekanntschaften sollten sie nur in Begleitung Erwachsener treffen.

BEACHTEN SIE DEN RECHTMÄSSIGEN UMGANG MIT BILDERN.
Jeder Mensch hat das Recht am eigenen Bild. Vor dem Posten oder Verschicken von Fotos und Videos sollte die Zustimmung der abgebildeten Personen eingeholt werden.

REGELN ZU RESPEKTVOLLEM UMGANG GELTEN AUCH ONLINE.
Fordern Sie Kinder dazu auf, sich beim Versenden von Kommentaren und Nachrichten respektvoll zu verhalten. Fühlt sich ein Kind online angegriffen, sollte es ernst genommen werden. Bei Cybermobbing, Hassrede und Diskriminierung kann es nötig sein, zusätzlich bei Fachpersonen Hilfe zu holen.

FÖRDERN SIE KRITISCHES DENKEN.
Besprechen Sie mit dem Kind das Thema Falschmeldungen («Fake News») und wie man diese erkennen kann. Erklären Sie, wie Werbung funktioniert, beispielsweise In-Game-Werbung oder die Produktplatzierung in Influencer-Videos.

REGEN SIE EINEN POSITIVEN UND KREATIVEN UMGANG MIT MEDIEN AN.
Fördern Sie den kreativen Umgang mit digitalen Fotos, Videos und Musik. Es gibt sehr gute Spiele und Videos, die genussvolle Unterhaltungserlebnisse ermöglichen. Zudem bietet das Internet eine grosse Auswahl an Lerninhalten und Tutorials.

marie meierhofer institut für das kind
assoziiertes institut der universität zürich

mmi für das KIND

Entwicklungsorientierte Empfehlungen **1**

Bildschirmmedien in der Frühen Kindheit

Warum ist ein guter Umgang mit Bildschirmmedien in der Frühen Kindheit so wichtig? Bildschirmmedien* sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken – auch junge Kinder kommen damit in Berührung [1]. Die Frühe Kindheit ist jedoch eine besonders sensible Phase: In ihr werden wichtige Grundlagen für die emotionale, soziale, sprachliche, motorische und kognitive Entwicklung gelegt[2]. Zu viel oder ungünstig eingesetzte Mediennutzung kann die Entwicklung der Kinder beeinträchtigen – etwa durch schlechteren Schlaf oder gestörten Austausch mit Bezugspersonen. Gleichzeitig bieten Bildschirmmedien auch Chancen, z. B. zum Lernen oder zur Aufrechterhaltung von Beziehungen auf Distanz[3].

* Diese Empfehlungen konzentrieren sich auf den Umgang mit Bildschirmmedien wie beispielsweise Smartphones, Tablets, TV und Computer. Sie decken andere digitale Medien, die zum Beispiel Audio ermöglichen (Hörspielboxen, Streaming-Plattformen, Radio, CD) nicht ab.

Die Empfehlungen im Überblick

Empfehlung 1
Grenzen setzen bei der Bildschirmzeit
Weniger ist mehr! Zu viel Bildschirmzeit beeinträchtigt Schlaf, Aufmerksamkeit, Beziehungen und Bewegung.

Empfehlung 2
Medienfreie Orte und Situationen definieren
Medien sollten nicht zur Beruhigung, während der Mahlzeiten oder vor dem Schlafen eingesetzt werden.

Empfehlung 3
Vielfältige Erfahrungen für eine gesunde Entwicklung ermöglichen – mit und ohne Bildschirmmedien
Die reale Welt ist das wichtigste Lernfeld: Bewegung, Spiel, Sprache und soziale Beziehungen sollten den Grossteil der kindlichen Erfahrungen ausmachen. Virtuelle Medien können diese realen Erfahrungen allenfalls ergänzen, sollten sie aber keinesfalls ersetzen.

Empfehlung 4
Mediennutzung begleiten und darüber sprechen
Gemeinsame Bildschirmzeit und der Austausch über Inhalte stärken die Beziehung und das Lernen. Kinder brauchen den Austausch mit Bezugspersonen, um Inhalte zu verstehen.

Empfehlung 5
Kindern nur altersgerechte Inhalte anbieten
Medieninhalte sollen ruhig, klar und gewaltfrei sein. Nicht alles, was kindlich wirkt, ist geeignet.

Empfehlung 6
Auf den eigenen Medienkonsum achten und ihn in Anwesenheit von Kindern reduzieren
Kinder orientieren sich am Medienkonsum der Erwachsenen. Häufige Smartphone-, Computer- oder TV-Nutzung stört gemeinsame Momente. Laufende Bildschirme im Hintergrund setzen Kinder oft unbemerkt ungeeigneten Inhalten aus.

HfH

Empfehlung 1
Grenzen setzen bei der Bildschirmzeit
Weniger ist mehr! Zu viel Bildschirmzeit beeinträchtigt Schlaf, Aufmerksamkeit, Beziehungen und Bewegung.

Empfehlung 2
Medienfreie Orte und Situationen definieren
Medien sollten nicht zur Beruhigung, während der Mahlzeiten oder vor dem Schlafen eingesetzt werden.

Empfehlung 3
Vielfältige Erfahrungen für eine gesunde Entwicklung ermöglichen – mit und ohne Bildschirmmedien
Die reale Welt ist das wichtigste Lernfeld: Bewegung, Spiel, Sprache und soziale Beziehungen sollten den Grossteil der kindlichen Erfahrungen ausmachen. Virtuelle Medien können diese realen Erfahrungen allenfalls ergänzen, sollten sie aber keinesfalls ersetzen.

Empfehlung 4
Mediennutzung begleiten und darüber sprechen
Gemeinsame Bildschirmzeit und der Austausch über Inhalte stärken die Beziehung und das Lernen. Kinder brauchen den Austausch mit Bezugspersonen, um Inhalte zu verstehen.

Empfehlung 5
Kindern nur altersgerechte Inhalte anbieten
Medieninhalte sollen ruhig, klar und gewaltfrei sein. Nicht alles, was kindlich wirkt, ist geeignet.

Empfehlung 6
Auf den eigenen Medienkonsum achten und ihn in Anwesenheit von Kindern reduzieren
Kinder orientieren sich am Medienkonsum der Erwachsenen. Häufige Smartphone-, Computer- oder TV-Nutzung stört gemeinsame Momente. Laufende Bildschirme im Hintergrund setzen Kinder oft unbemerkt ungeeigneten Inhalten aus.

Bitte um Unterstützung bei der Rekrutierung in SWIPE

www.swipe-study.ch

Schweizerischer Nationalfonds

EINE ZUSAMMENARBEIT VON

HfH

Barr, R., Kirkorian, H., Radesky, J., Coyne, S., Nichols, D., Blanchfield, O., Rusnak, S., Stockdale, L., Ribner, A., Durnez, J., Epstein, M., Heimann, M., Koch, F.-S., Sundqvist, A., Birberg-Thornberg, U., Konrad, C., Slussareff, M., Bus, A., Bellagamba, F., & Fitzpatrick, caroline. (2020). Beyond screen time: A synergistic approach to a more comprehensive assessment of family media exposure during early childhood. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1283. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01283

Bhutani, P., Gupta, M., Bajaj, G., Deka, R. C., Satapathy, S. S., & Ray, S. K. (2024). Is the screen time duration affecting children's language development? - A scoping review. *Clinical Epidemiology and Global Health*, *25*. https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101457

Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D. A., & Madigan, S. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, *79*(5), 393–405. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0155

Guellai, B., Somogyi, E., Esseily, R., & Chopin, A. (2022). Effects of screen exposure on young children's cognitive development: A review. *Frontiers in Psychology*, *13*, 923370.

Karani, N. F., Sher, J., & Mophosho, M. (2022). The influence of screen time on children's language development: A scoping review. *The South African Journal of Communication Disorders*, *69*(1), 825. https://doi.org/10.4102/sajcd.v69i1.825

Li, C., Cheng, G., Sha, T., Cheng, W., & Yan, Y. (2020). The relationships between screen use and health indicators among infants, toddlers, and preschoolers: A meta-analysis and systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(19), Article 19. https://doi.org/10.3390/ijerph17197324

Linebarger, D. L., & Vaala, S. E. (2010). Screen media and language development in infants and toddlers: An ecological perspective. *Developmental Review*, *30*(2), Article 2. https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.03.006

Mallawaarachchi, S. R., Anglim, J., Hooley, M., & Horwood, S. (2022). Associations of smartphone and tablet use in early childhood with psychosocial, cognitive and sleep factors: A systematic review and meta-analysis. *Early Childhood Research Quarterly*, *60*, 13–33. https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.12.008

Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G. E., & Moore, V. M. (2020). Psychological impacts of "screen time" and "green time" for children and adolescents: A systematic scoping review. *PLOS ONE*, *15*(9), e0237725. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237725

Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, *129*(1), e232–e246. https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663

Sticca, F., Brauchli, V., & Lannen, P. (2025). Screen on = development off? A systematic scoping review and a developmental psychology perspective on the effects of screen time on early childhood development. *Frontiers in Developmental Psychology*, *2*. https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1439040

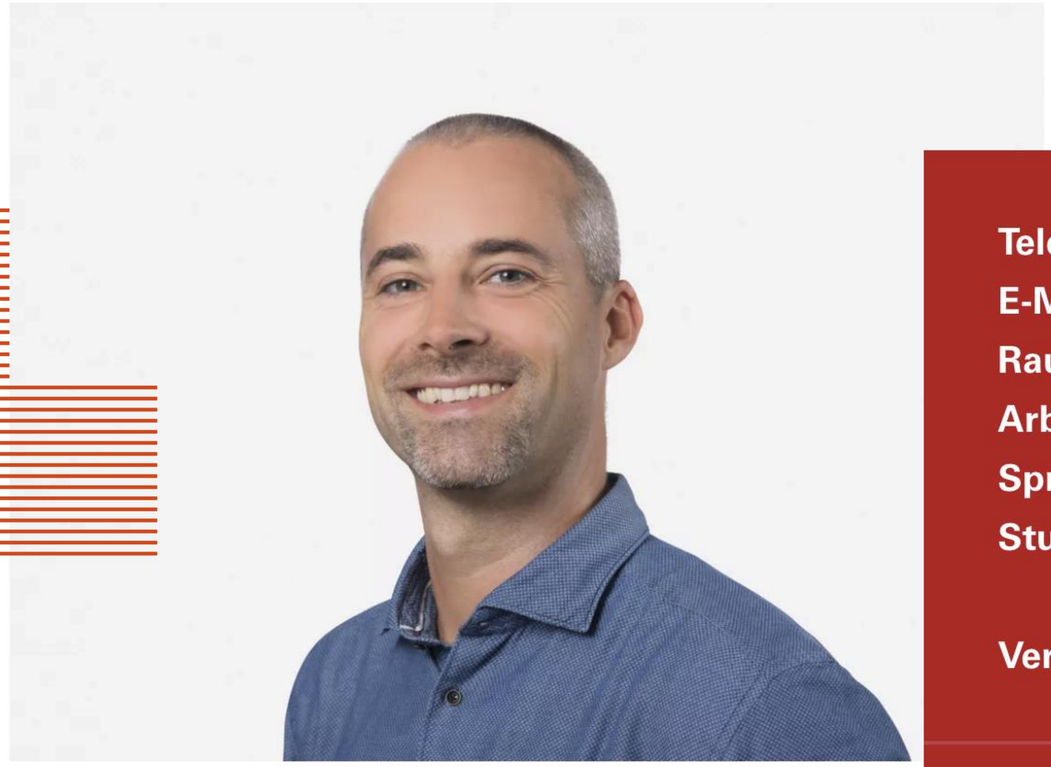
Suter, L., Bernath, J., Willemse, I., Külling, C., Waller, G., Skirgaila, P. & Süss, D. (2023). MIKE – Medien, Interaktion, Kinder, Eltern: Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2021. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Webster, E. K., Martin, C. K., & Staiano, A. E. (2019). Fundamental motor skills, screen-time, and physical activity in preschoolers. *Journal of Sport and Health Science*, *8*(2), 114–121. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.006

Xie, W., Lu, J., & Lin, X. (2024). Is screen exposure beneficial or detrimental to language development in infants and toddlers? A meta-analysis. *Early Child Development and Care*, *194*(4), 606–623. https://doi.org/10.1080/03004430.2024.2349622

Fabio Sticca, Prof. Dr.

Professor für Diagnostik und Förderung sozio-emotionaler und psychomotorischer Entwicklung



Telefon	+41 44 317 13 70
E-Mail	fabio.sticca@hfh.ch
Raum	225
Arbeitstage	Montag - Freitag
Sprechstunde	Terminvereinbarung via E-Mail
Studiengänge	Psychomotoriktherapie Schulische Heilpädagogik
Verantwortung	Professorenstelle
Organisation	Institut für Verhalten, sozio-emotionale und psychomotorische Entwicklungsförderung