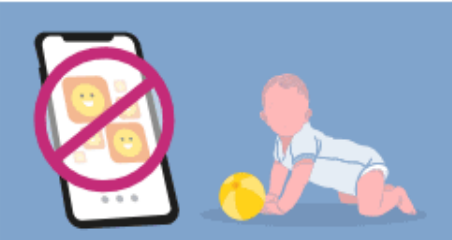







Hier sind einige Empfehlungen für den Umgang mit Medien in der Familie:

Fernsehen, Internet, Smartphone und Computer gehören zum Familienalltag. Was Eltern tun können, um ihre Kinder durch die Welt der Medien zu begleiten.

| | | |
|--|--|---|
| <h3>Unter 3 Jahren möglichst keine Bildschirmmedien</h3>  <ul style="list-style-type: none">• Babys und Kleinkinder sind fasziniert, verstehen aber die Medieninhalte kaum.• Bildschirmzeit macht passiv, Kinder brauchen Zuwendung und aktive, sinnliche Erfahrungen. | <h3>Vorbild sein</h3>  <ul style="list-style-type: none">• Babys und Kindern die volle Aufmerksamkeit schenken.• Handy immer wieder weglegen. | <h3>Echte Welt hat Vorrang</h3>  <ul style="list-style-type: none">• Mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit!• Viel draußen spielen, miteinander kuscheln, basteln, toben ... |
| <h3>Zeit im Auge behalten</h3>  <ul style="list-style-type: none">• 3-6 Jahre: Maximal 30 Minuten täglich.• 7-11 Jahre: Maximal 1 Stunde täglich. | <h3>Regeln vereinbaren</h3>  <ul style="list-style-type: none">• Medienzeiten festlegen.• TV, PC und Konsole nicht im Kinderzimmer.• Beim Essen und eine Stunde vor dem Schlafen ist Bildschirm-Pause. | <h3>Dabei bleiben</h3>  <ul style="list-style-type: none">• Altersgerechte Medieninhalte gemeinsam anschauen und über das Erlebte sprechen.• In der Nähe sein, wenn das Kind etwas alleine sieht. |

Quelle: https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Infografiken/Infografiken_als_PDF/Bildschirmmedien_Familienleben.pdf

3-6-9-12 Regel:

bis 3 Jahre – keinen Medien

bis 6 Jahre – keine Konsolen, PC oder Tablet Spiele

bis 9 Jahre – kein eigenes Handy

bis 12 Jahre – nur mit Begleitung ins Internet

1. Schau dir deine eigene Mediennutzung kritisch an. Sei ein gutes Vorbild für deine Kinder.
2. Macht Regeln zusammen, die den Medienkonsum betreffen, wie zum Beispiel welche Geräte benutzt werden dürfen und wann.
3. Sprich mit deinem Kind über Medien, nicht nur über Probleme, sondern auch über Dinge, die es gerne ansieht oder spielt.
4. Begleite dein Kind beim Medienkonsum und sei in der Nähe, um Fragen zu beantworten.
5. Stelle Regeln auf, die zu deinem Kind passen und berücksichtige dabei seine Entwicklung und Interessen.
6. Ermutige dein Kind dazu, selbst kreativ mit Medien zu sein und Dinge zu gestalten.
7. Sorge für Ausgleich zum Medienkonsum, indem du alternative Aktivitäten anbietest wie Sport, Musik oder Spiele.
8. Halte Fernseher und Computer aus dem Kinderzimmer fern und begrenze die Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen.
9. Vermeide Dauerberieselung durch Medien und achte darauf, dass dein Kind wirklich zuhört und nicht nur passiv konsumiert.
10. Begleite dein Kind beim Einstieg ins Internet, setze Lesezeichen für kindgerechte Seiten und erkläre ihm die Regeln für sicheres Surfen. Bleibe im Gespräch über seine Erfahrungen im Internet und ermutige es, auch über unangenehme Situationen zu sprechen.