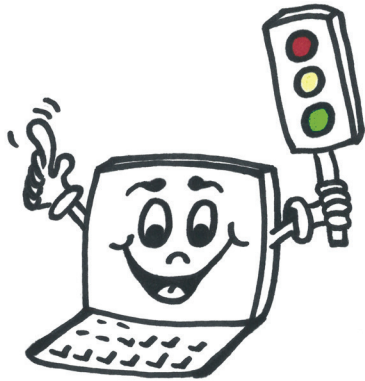


Liebe Eltern,

schon im Kindergartenalter benutzen Kinder **Medien**.

Worum geht es dabei?



*Regeln für die Nutzung
sind wichtig!*

*Kinder brauchen Schlaf!
Keine Medien am Abend/
in der Nacht*



*Sprechen Sie mit Ihrem Kind
darüber, was es im Fernsehen
oder am Tablet anschaut.*



*Bitte machen Sie bei den
Übungen für zuhause mit!*



Infos für Eltern

Digitale Medien und die virtuelle Welt sind aus dem Familienalltag nicht mehr wegzudenken. Die Mediennutzung ist ein Thema, mit dem Kinder schon früh in Berührung kommen. Eltern sind dabei oft selbst unsicher, weil sich die Art der Medien rasant verändert hat und immer weiterentwickelt. Es macht wenig Sinn, neue Medien ganz und gar zu verbieten, da sie fixer Bestandteil im Alltag sind und in vielen Situationen auch hilfreich sein können. Es geht um den **richtigen und sicheren Umgang mit digitalen Medien**. Die Vorbildfunktion der Eltern spielt dabei eine wesentliche Rolle. Kinder beobachten das Verhalten auch in Bezug auf die Mediennutzung.

Eine Frage, die sich Eltern immer wieder stellen ist, wie viel Zeit Kinder maximal mit (digitalen) Medien verbringen sollen. Es gibt darauf keine allgemein gültigen Antworten, aber die deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung **empfiehlt für Kinder von 0 bis 10 Jahren** Folgendes:

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik-CDs, MP3-Dateien, Hörgeschichten)	Bildschirmmedien (Fernsehen, DVD, Video, Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphone)
0-3 Jahre	Regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monaten)	Höchstens 30 Minuten	Am besten gar nicht!
3-6 Jahre	Regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen	Höchstens 45 Minuten	Insgesamt höchstens 30 Minuten
6-10 Jahre	Regelmäßig vorlesen und lesen	Höchstens 60 Minuten	Insgesamt höchstens 45-60 Minuten

Tipps für Eltern

- **Sie sind das Vorbild Ihres Kindes.**
Ihr Kind beobachtet, wie Sie mit Handy, Internet und Co umgehen!
- **Vereinbaren sie klare Regeln!**
Wann und für wie lange dürfen digitale Medien genutzt werden.
- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber,**
was es in (digitalen) Medien sieht, hört und erlebt und fragen Sie nach!
- **Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Alternativen,** am besten an der frischen Luft.
- **Schauen Sie darauf, dass Ihr Kind genug Schlaf bekommt**
und am Abend oder in der Nacht keine (digitalen) Medien benützt!

In diesem Sinne: Seien Sie sich Ihrer Vorbildwirkung bewusst und begleiten Sie Ihr Kind bei der Nutzung digitaler Medien!