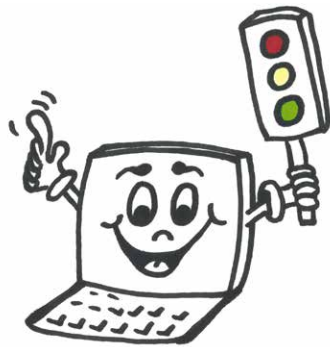


Liebe Eltern,

schon im Kindergartenalter benutzen Kinder **Medien**.

Worum geht es dabei?

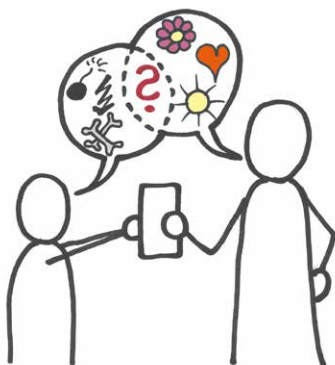


Regeln für die Nutzung sind wichtig! Wählen Sie langsame, kindgerechte Inhalte/Serien aus.

Kinder brauchen Schlaf!
Keine Medien am Abend und in der Nacht



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



Bindung braucht medienfreie Zeit!
Gemeinsam ein Buch lesen, spielen und tratschen und dies als Ritual verankern. Rituale geben Kindern Sicherheit.



Infos für Eltern

Das Internet und digitale Medien sind aus dem Familienalltag nicht wegzudenken. Kinder wachsen in einer Welt mit Medien auf. Als Elternteil ist man dabei oft unsicher, weil sich die Art der Medien rasant verändert und immer weiterentwickelt. Es macht wenig Sinn, neue Medien völlig zu verbieten. Wichtig ist es, einen **sicheren und verantwortungsvollen Umgang** vorzuleben, um späteren Problemen (z.B. Suchterkrankungen) vorzubeugen. Als Eltern sind Sie Vorbild für Ihr Kind! Kinder beobachten Ihr Verhalten und ahmen es nach.

Eine Frage, die sich Eltern immer wieder stellen ist, **wie viel Zeit Kinder maximal mit Medien** verbringen sollten. Noch wichtiger als die genaue Zeit ist, welche Inhalte angesehen werden.

Damit Kinder gesund aufwachsen können, wird empfohlen:

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik, Hörgeschichten)	Bildschirmmedien (Fernsehen, DVD, Video, 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

Übermäßiger Medienkonsum kann zu Konzentrationsschwäche, Kurzsichtigkeit, Schlafproblemen, Sprachlernproblemen und schlechten Lernleistungen führen.

Tipps für Eltern

- **Sie sind das Vorbild Ihres Kindes.**
Ihr Kind beobachtet, wie Sie mit Handy, Internet und Co umgehen!
- **Vereinbaren Sie klare Regeln und verwenden sie Medien nicht als Belohnung oder Strafe!**
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.
- **Bindungsmomente brauchen gemeinsame Zeit.**
Eine gute Eltern-Kind-Bindung entsteht vor allem durch Zeit ohne Bildschirme.
- **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!