

Literaturhinweise

„Gut hinsehen und zuhören“ BZGA

Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung
www.bzga.de

„Mit Medien leben lernen“ Tipps für Eltern von Kindergartenkindern,

Lfm-Landeszentrale für Medien, Nordrhein-Westfalen
www.lfm-nrw.de

„Geflimmer im Zimmer“ - Informationen zum Umgang mit dem Fernsehen in der Familie - vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

www.bmfsfj.de

„Eltern hören zu - sprechen -(vor)lesen.“ Ein wohlklingender Dreiklang mit Kindern

Stiftung Zuhören, Stiftung Lesen
www.zuhoeren.de

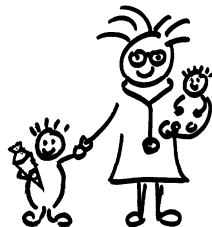
Ansprechpartner zur gesunden
Entwicklung Ihres Kindes sind
neben Ihrem Kinder- oder Hausarzt
Ihre Schularztinnen im
Kinder- und Jugend-Gesundheitsdienst.

Sie finden uns im Gesundheitsamt
des Landkreises Hildesheim

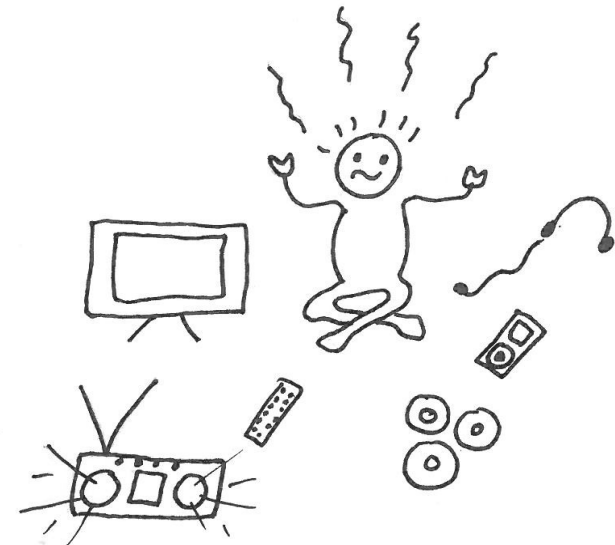
Ludolfingerstr. 2

31137 Hildesheim

Tel.: (05121) 309-7941, oder 309-7121



Familienalltag mit TV, PC, Smartphone und Tablet... gestalten



**Anregungen für Familien
zum Umgang ihrer Kinder mit den Medien**

6 Monate - 2 Jahre

Tipp: Kleinkinder genießen das Bilderbücher anschauen, Vorlesen, aktive (Sing)-Spiele und direkte Zuwendung.

- **Kein Fernsehen und spielen mit Smartphones und Tablets in diesem Alter**
- Fernsehkonsum behindert die Sprachentwicklung
- Kinder sind vor dem Fernseher zu passiv
- Fernseher und Radio nicht im Hintergrund laufen lassen
- Kinder lernen durch Nachahmung/ gemeinsame Tätigkeiten

3 - 5 Jahre

Tipp: Kinder nicht alleine fernsehen, Tablet und Smartphone spielen lassen! **Gemeinsame Mahlzeiten sind medienfreie Zonen.**

- **Maximal 30 Minuten pro Tag insgesamt!**
- **Nicht vor dem Kindergarten Fernsehen, Tablets und Smartphones spielen lassen!**
- Sendungen gezielt nach altersgerechten Inhalten aussuchen
- Zeit vor den Geräten klar begrenzen und konsequent einhalten!
- Nicht kurz vor dem Schlafen gehen noch fernsehen
- Zeit zum Gespräch, zum Austoben und freiem Spiel nach der Sendung ermöglichen
- Nicht alle Zeichentrick- oder Witzsendungen/Spiele sind geeignet
- Kinder benötigen ein Happy-End
- Fernsehen/Smartphone eignet sich nicht als Belohnung oder Strafe
- Langeweile fördert die Fantasie und Kreativität

6 - 9 Jahre

Tipp: Sorgen Sie für viel Bewegung, unternehmen Sie etwas gemeinsam. Lesen Sie regelmäßig vor!

- **Nicht mehr als 45 Minuten täglich fernsehen!**
- **Nicht vor der Schule fernsehen, Tablet und Smartphone spielen!**
- Selbständiger Umgang mit Nutzungszeiten muss erst geübt werden
- Nutzungszeiten klar regeln und konsequent einhalten!
- Kein Radio oder Fernseher im Hintergrund laufen lassen
- Fernseher, Tablet, Smartphone oder PC/Playstation gehören nicht ins Kinderzimmer
- Realistisch dargestellte wahre Begebenheiten sind für Kinder oft schwer zu verarbeiten
- Gewaltdarstellungen in den Nachrichten können Kinder irritieren und ängstigen
- An PC-Nutzung und auch Gefahren im Internet altersgerecht heranführen
- Sprechen Sie über Inhalte, Gefahren und auch Werbung
- Kinder benötigen noch kein eigenes Smartphone

... statt Fernsehen ...

- Im Sportverein anmelden
- Regelmäßige Verabredungen mit Freunden ermöglichen
- Gemeinsame Familienaktivitäten planen
- Regelmäßig und oft vorlesen/eigenständiges Lesen fördern
- Malen, Basteln, gemeinsames Singen, Musizieren,...
- **Medienfreie Zeiten in der ganzen Familie einhalten, z.B. bei den Mahlzeiten, bei den Hausaufgaben und zum Schlafen!**