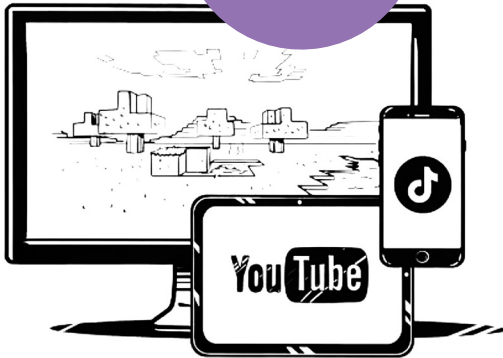




Bei Kindern  
zwischen 4 und  
8 Jahren



# TIPPS ZUM UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN

Digitale Medien sind Teil unseres Alltags. Wir alle benutzen sie. **Zu viel Zeit mit Smartphones, Tablets, Computer, PlayStation, Fernsehen und Co. ist jedoch besonders bei Kindern schädlich** für die körperliche und psychische Entwicklung. Deshalb brauchen Kinder Regeln beim Benutzen von Medien. Wir zeigen euch mit 9 Tipps, was bei Kindern zwischen 4 und 8 Jahren wichtig ist.

## 1 MÖGLICHT WENIG DIGITALE MEDIEN

Kinder entwickeln sich am besten, wenn sie sich viel bewegen und verschiedene Sachen ausprobieren – zum Beispiel lesen, Fussball spielen, basteln oder tanzen.

## 2 MAX. 30 MINUTEN BILDSCHIRM AM TAG

Begrenzt die Bildschirmzeit auf dem Smart-phone/Tablet und schaltet das WLAN zwischen-durch aus. Helft euren Kindern, das Gerät wegzulegen: Kündigt zum Beispiel das Ende der Medienzeit 5 Minuten vorher an oder stellt einen Wecker

## 3 KEINE BILDSCHIRMZEIT VOR SCHULE UND SCHLAFEN

Die Zeit direkt vor der Schule und vor dem Schlafengehen sollten eure Kinder ohne digitale Medien verbringe

## 4 KEINE MEDIENGERÄTE IM KINDERZIMMER

Eure Kinder sollten nicht unbemerkt Zeit am Bildschirm verbringen. Legt Mediengeräte deshalb am besten ins Wohnzimmer oder in die Küche.

## 5 MEDIENZEIT UNTER AUFSICHT

Seid in der Nähe, wenn eure Kinder Medien benutzen. Oder schaut euch gemeinsam mit ihnen etwas an. So können die Kinder Fragen stellen und sagen, wenn sie Angst haben.

## 6 MEDIENGERÄTE SIND KEINE BABYSITTER

Es gibt immer viel zu tun. Doch Kinder mit Medien zu beschäftigen, sollte die Ausnahme sein. Für eure Kinder ist es wichtig, in eurem Alltag mitmachen zu dürfen.

## 7 ZUM ALTER PASSENDE FILME UND SPIELE

Serien, Filme oder Games können Kindern Angst machen oder überfordern. Lasst eure Kinder deshalb nur Inhalte anschauen, die zu ihrem Alter passen. Empfehlungen dazu findet ihr auf flimmo.de.

## 8 HALTET WIDERSTÄNDE AUS

Regeln für digitale Geräte machen eure Kinder vielleicht manchmal wütend. Das ist ganz normal. Versucht, Wut und Tränen auszuhalten.

## 9 IHR SEID VORBILDER

Kinder schauen sich viel von euch Eltern ab! Benutzt deshalb vor euren Kindern das Smart-phone so wenig wie möglich. Schaltet den Fernseher bewusst ab. Und setzt euch eine zeitliche Grenze beim Benutzen digitaler Medien.

**UND WENN ES DOCH EINMAL ZU VIEL WIRD** Vielleicht hilft es euch, mit anderen Eltern über den Umgang mit Medien zu sprechen. Es gibt auch Fachstellen, die euch unterstützen können.



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Volksschulen

► Schulsozialarbeit

### SCHULSOZIALARBEIT

In jedem Schulhaus beraten professionelle Fachpersonen Schülerinnen und Schüler sowie Eltern bei Fragen oder Problemen. Als Eltern könnt ihr auch ohne Anmeldung vorbeigehen. Alle Gespräche sind vertraulich.

+41 61 267 56 18



### PRO JUVENTUTE

Die Elternberatung von Pro Juventute ist täglich rund um die Uhr erreichbar – per Telefon, WhatsApp oder E-Mail. Fachpersonen beantworten eure Fragen rasch, unkompliziert und kostenlos.

+41 58 261 61 61

[www.projuventute.ch/elternberatung](http://www.projuventute.ch/elternberatung)



Stiftung  
Blaues Kreuz  
MUSUB  
beider Basel

### MULTIKULTURELLE SUCHTBERATUNGSSTELLE

Bei problematischem Konsum von digitalen Medien unterstützen euch Fachleute in 11 Sprachen vertraulich und kostenlos.

+41 61 261 56 13

[www.mituns.ch](http://www.mituns.ch)