

Tipps & Anregungen

Aber wie mache ich es eigentlich richtig?

- zeitliche Begrenzung
- klare Regeln
- altersgerechte Medien
- gemeinsam Erleben
- über Gesehenes sprechen
- an Interessen des Kindes anpassen
- digitale Auszeiten mit Alternativen
- Vorbild sein & eigenen Medienkonsum hinterfragen

Alternativen

Hauptsache sprachlich begleiten!

Alltag nutzen

Garten- und Hausarbeit: gemeinsam kochen, backen, Wäsche waschen

Sprachspiele

Reime, Fingerspiele, singen, Wimmelbücher, Gesellschaftsspiele

kleine und feine Bewegungen

malen, basteln, Perlen fädeln, Bügelperlenbilder, puzzlen

ganzkörperliche Bewegungen

klettern, Ballspiele, Kreide malen, balancieren, Fahrrad-/ Dreiradfahren

Weitere Informationen

für Sie und Ihr Kind

Zum Nachlesen für die Erwachsenen



Digitales Kinderbuch für 0-3-Jährige

Erklärvideo für 3-6-Jährige



Diesen Flyer, das verlinkte Erklärvideo und das digitale Buch erstellten

Studierende der **Fachhochschule Münster** im Rahmen des **Projekts Sprache und Bewegung**.

Aufwachsen mit digitalen Medien

Wie unterstützen Sie Ihr Kind am besten?

Informationen zum Umgang mit Medien für Eltern und andere Bezugspersonen von 0-6-Jährigen

Risiken

Chancen

Empfehlungen

Tipps & Anregungen



FH MÜNSTER
University of Applied Sciences

Was sind digitale Medien?

elektronische Geräte, die einen Bildschirm haben, z.B.:

Fernseher

Smartphone

Computer

Tablet

Spielekonsole



good to know

Bilder- und Hörbücher sind auch eine Art von Medien

Risiken

sprachlich | körperlich | psychisch

viel, unkontrollierter Medienkonsum führt möglicherweise zu:

sprachlich

- Schwierigkeiten in der Sprachentwicklung
- Probleme beim Konzentrieren und Merken

körperlich

- zu wenig Bewegung
- Haltungsschäden
- motorische Hyperaktivität
 - ↳ starker Bewegungsdrang & Impulsivität
- pausenloses Essen, viele Süßgetränke
- hoher BMI (Body-Mass-Index)
 - ↳ Übergewicht

psychisch

- Mediensucht
- wenig soziale Kontakte
 - ↳ Einsamkeit
- Schlafprobleme und Ängste, z.B durch Alpträume
- Mobbing

Chancen

beim richtigen Umgang

- bietet Sprechanelässe
- lehrt richtigen Medienumgang
- bereitet auf Schule vor
- steigert Lesefreude
- schafft Lernmöglichkeiten:
 - ↳ - eigenständige Informationsbeschaffung
 - Wissenserwerb durch kindgerechte Serien
 - Länder und Kulturen kennenlernen

Zeitliche Empfehlungen

0-3 Jahre

- keine digitalen Medien



Bilderbücher schon ab 6 Monaten
Hörbücher max. 30 Min

3-6 Jahre

- gemeinsam mit einer Bezugsperson höchstens 30 Minuten am Tag



Hörbücher max. 45 Min