



Gesunder Umgang mit Medien

Medien wie Smartphone, Tablet, Fernseher, Laptop, Spielekonsolen usw. sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken.

Auch Kinder im Vorschulalter haben Zugang zu Medien und großes Interesse daran. Eine Kindheit ohne Medien gibt es nicht. Jedoch sind gerade im Vorschulalter einige Punkte sehr wichtig, damit der Medienkonsum die gesunde Entwicklung Ihres Kindes nicht einschränkt.

Es kommt auf den richtigen Gebrauch an. Dazu wollen wir Ihnen in dieser kleinen Broschüre einige Anregungen geben.

Hilfreiche Adressen

www.flimmo.de
www.kindergesundheit-info.de/bzga
www.schau-hin.info

Fotos: www.pexels.com

Über uns

Das Projekt **Wupperhelden** ist ein Präventionsprojekt zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei Vorschulkindern und wird gefördert vom Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek).

Die Arbeit erfolgt durch:

- Kursangebote in Kindertagesstätten
- Zusammenarbeit mit Eltern und Erzieher*innen
- Vernetzungsangebote im Stadtteil
- Sprechstunde im Gesundheitsamt im Rahmen der Schuleingangsuntersuchung

So erreichen Sie uns

Ansprechpartner:
Kristina Helmes und Jakob Scharf

Telefon:
0157/ 52651991

E-Mail:
wupperhelden@ikm-wuppertal.de



GESUNDER UMGANG MIT MEDIEN



So unterstützen Sie einen gesunden Umgang mit Medien:

1. Biologisch angelegte Lernprozesse unterstützen

In den ersten Jahren lernt ein Kind über Bewegung und darüber, dass es Dinge direkt spüren kann (in den Mund stecken, anfassen, genau ansehen und ausprobieren).

Über diese direkten Erfahrungen werden Gehirnzellen und einzelne Bereiche im Gehirn nach und nach miteinander verknüpft.

So lernt ein Kind zu denken und die Welt zu verstehen.

Wenn ein Kind zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt, bewegt es sich weniger und macht auch keine direkten Erfahrungen. Es lernt Dinge nur vom Bildschirm und nicht in der Wirklichkeit kennen.

So fehlen wichtige Reize für die Entwicklung des Gehirns und des Denkens. Konzentrationsmangel und Lernschwierigkeiten können die Folgen sein.

Achten Sie daher darauf, dass Ihr Kind nicht nur mit Medien spielt, sondern sich auch bewegt und mit echten Spielsachen umgehen kann.



2. Zeitliche Empfehlungen für Mediennutzung im Vorschulalter

0 – 2 Jahre:
möglichst noch gar kein Umgang mit Medien

2 - 3 Jahre:
möglichst noch gar kein Umgang mit Medien;
wenn nur durch Eltern begleitet, nicht länger als 5 min.

ab 3 Jahren:
Mediennutzung nicht länger als 20 min/ Tag

ab 5 Jahren:
Mediennutzung nicht länger als 30-40 min/ Tag

ab 7 Jahren:
Mediennutzung max. 90 min/ Tag



3. Medien und Ängste

Kinder zwischen 3 und 6 Jahren können Realität und Phantasie noch nicht klar unterscheiden.

Bedenken Sie daher:

- Geräusche, Musik und Bilder wirken auf Kinder viel stärker als auf Erwachsene.
- Bilder und Informationen aus Medien können Kinder verstören und Ängste auslösen.
- Auch Kinderfilme können noch überfordernd sein.

Beachten Sie deshalb folgendes:

- Wählen Sie Medien gezielt aus.
- Beachten Sie die Altersfreigaben.
- Begleiten Sie Ihr Kind bei der Mediennutzung.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Gesehene.
- Schützen Sie Ihre Kinder vor Medien, die nur für Jugendliche und Erwachsene freigegeben sind.



4. Allgemeine Tipps zur Mediennutzung

Regeln einführen

Treffen Sie klare Absprachen, wann und wie lange ein Kind Medien nutzen darf. Sprechen Sie auch ab, was Ihr Kind danach tun kann. Stellen Sie eventuell einen Wecker. Halten Sie die abgesprochenen Regeln ein.

Selbst ein gutes Vorbild sein

Legen Sie Ihr Handy selbst auch zur Seite. Lassen Sie den Fernseher nicht immer nebenbei laufen. Beschäftigen Sie sich mit bestimmten Inhalten nur dann, wenn Ihre Kinder das nicht mitbekommen.

Begleiten Sie Ihr Kind

Es ist gut, wenn Sie wissen, mit welchen Medien ihr Kind sich beschäftigt hat. Reden Sie darüber. Bieten Sie Ihrem Kind an, das Gesehene in andere wirkliche Spiele zu übertragen: Rollenspiel, Malen, Basteln, mit Bausteinen bauen, Memory spielen, Zahlen und Buchstaben kneten ...

Richtig auswählen

Bieten Sie Ihrem Kind nur Medien an, die für sein Alter geeignet sind.

Textquellen:

www.erzieherin.de/der-einfluss-digitaler-medien-auf-die-gehirnentwicklung-der-kinder.html
www.lmz-bw.de/medien-und-bildung/medienwissen/medienbildung/grundlagen-der-medienbildung-und-mediendidaktik/fruehkindliche-medienbildung/
www.flimmo.de
www.kindergesundheit-info.de/bzga