

Kinder von 0 bis 4 Jahren und Bildschirme



Bildschirme (Smartphone, Tablet, Fernseher...) gehören zu unserem Alltag. Kinder sind von Geburt an davon betroffen.

Babys und Kleinkinder reagieren empfindlich auf Bildschirme. Daher ist es wichtig sie zu begleiten, damit die Nutzung von Bildschirmen auf kontrollierte, sichere und zeitlich begrenzte Weise geschieht.

Was Ihr Kind braucht

- Körper- und Augenkontakt
 - Mit allen Sinnen die Welt um ihn herum entdecken
 - Menschliche Interaktion und Aufmerksamkeit, die zu bestimmten Zeiten auf ihn gerichtet ist
 - Ruhepause ohne Bildschirm
 - Langeweile, damit es seine Vorstellungskraft entwickeln kann
 - Spiele und Bewegung
-



Empfehlungen

- Fördern Sie die Interaktion mit Ihrem Kind, spielen Sie und unternehmen Sie Aktivitäten mit ihm ohne Bildschirme
- Beschränken Sie die Bildschirme in der Umgebung Ihres Kindes auf ein Minimum
- Stellen Sie keinen Bildschirm in das Zimmer Ihres Kindes
- Vermeiden Sie Bildschirme während der Mahlzeiten
- Schalten Sie alle Bildschirme 1 Stunde vor dem Schlafengehen aus, da das von Bildschirmen ausgestrahlte Licht den Schlaf stören kann
- Wählen Sie altersgerechte Sendungen aus und bleiben Sie dabei, wenn das Kind sie sich anschaut. Fragen Sie Ihr Kind, was es verstanden hat, bitten Sie es, den Rest der Geschichte zu erzählen usw.



Risiken im Zusammenhang mit der Nutzung von Bildschirmen

- Störungen und Verzögerungen in der Entwicklung des Kindes, seiner Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit und seiner Lernfähigkeit
- Sozialisierungsschwierigkeiten
- Schlafstörungen
- Bildschirmabhängigkeit
- Übergewicht und Fettleibigkeit
- Passivität



Für Sie als Eltern

- Stellen Sie so früh wie möglich die Regeln bezüglich Bildschirmen und deren Nutzungszeit für die ganze Familie klar
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, denn Kinder lernen, indem sie Personen in ihrem Umfeld nachahmen
- Fragen Sie sich, ob es der richtige Zeitpunkt ist, Ihr Telefon zu benutzen, da es Ihre Aufmerksamkeit ablenkt
- Einige Apps zum Thema Stillen, Schlafen oder andere Themen können nützlich sein, aber ihre Nutzung sollte in Gegenwart Ihres Kindes eingeschränkt bleiben

Wichtig

- Begleiten statt verbieten!
 - Vor dem Alter von 3 Jahren ist Spielen (ohne Bildschirm) die beste Möglichkeit, die Entwicklung Ihres Kindes zu fördern. Denken Sie an das Spielen im Freien und an Spaziergänge.
 - Bieten Sie ab 2-3 Jahren klare Grenzen für die Bildschirmzeit an. Zum Beispiel nicht mehr als 1/4 Stunde am Stück und nicht mehr als 1 Stunde pro Tag.
 - Die Zeit, die Kinder im Alter von 0-4 Jahren allein (ohne Begleitung) vor Bildschirmen verbringen, ist verlorene Zeit und kann ihre körperliche, seelische und geistige Entwicklung beeinträchtigen.
-

Weitere Informationen

- Kinder, Jugendliche und Medien (Informationsportal, das sich der Förderung der Medienkompetenz widmet) <https://www.jugendundmedien.ch/>
- PAPERICA-Broschüre frühe Kindheit "Wie bewege ich mich mit meinem Kind" auf über 10 Sprachen übersetzt (für Deutsch, klicken Sie auf «Allemand») https://www.paprica.ch/category/part_cat/petite-enfance/
- Das Projekt Buchstart (Buchpaket zur Unterstützung der sprachlichen Entwicklung von Kindern) <https://www.nepourlire.ch/de>



Programme cantonal de promotion de la santé et
de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

