

Tipps zum Medienstart

Medien – nur mit Begleitung

- › Legen Sie klare Regeln für die Mediennutzung fest.
- › Nutzen Sie Familiengeräte und richten Sie sichere Kinderprofile ein.
- › Kein wahlloses Zappen oder Klicken. Legen Sie einen Vorrat an altersgerechten Sendungen, Spielen und Apps an. Achten Sie auf Altersempfehlungen.
- › Dabei sein: Schauen Sie Sendungen gemeinsam an und sprechen Sie über das Gesehene. Das hilft den Kindern beim Verstehen und Verarbeiten. Ist das einmal nicht möglich: Clip starten und in Hörweite bleiben.
- › Begrenzen Sie die Bildschirmzeit:

Maximal 10 Minuten pro Tag

3
Jahre

Maximal 20–30 Minuten pro Tag

4–6
Jahre



Mehr Informationen finden Sie unter eltern-medienfit.bz

Aktivitäten ohne Bildschirm

Bildschirmmedien sollen nur einen kleinen Teil des Alltags von Kindern ausmachen. Entscheidend ist, dass sie viele Möglichkeiten für Bewegung, Kreativität und gemeinsames Spielen haben.

Ideen für Alltagsaktivitäten:



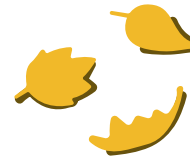
Bücher anschauen
und vorlesen



Malen, basteln
oder musizieren



Mit Bausteinen bauen
oder mit Knete formen



Draußen aktiv sein:
Radfahren, toben,
die Natur erkunden



Gemeinsam spielen,
lachen und Neues
entdecken



Im Haushalt
mithelfen lassen

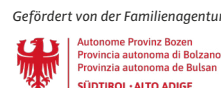
Was Eltern wissen sollten



3-6 Jahre

Digitale Medien & Kinder

In Zusammenarbeit mit
Digikids Vinschgau und dem
Netzwerk Eltern-medienfit.bz



Gesundes Aufwachsen in einer digitalen Welt

Kinder interessieren sich in diesem Alter zunehmend für Fernseher, Tablet, PC und Smartphone. Sie möchten Fotos und Videos anschauen, Kinderlieder anhören oder mit Oma und Opa telefonieren.

Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder in diesem Alter vor allem Zuwendung, gemeinsames Spielen, Bewegung und Entdeckungen im Freien mit allen Sinnen. Ebenso wichtig sind Ruhe, kleine Pausen der Langeweile und ausreichend Schlaf.

Bildschirmmedien sollen im Alter von 3 bis 6 Jahren sparsam genutzt werden – klare Regeln helfen.

Medien im Familienalltag

Eltern sind Vorbilder – auch in der Mediennutzung!

Digitale Geräte ziehen unsere Blicke schnell auf sich, oft unbemerkt. Legen Sie diese bewusst zur Seite, wenn Sie mit Ihrem Kind spielen, reden, kuscheln oder herumtoben.

Teilen Sie keine Fotos und privaten Daten Ihres Kindes im Internet und in sozialen Medien. Einmal veröffentlicht, ist nicht mehr kontrollierbar, wer diese Bilder sieht, speichert oder weiterverwendet.

Gefühle begleiten – nicht ablenken

Kinder zeigen oft starke Emotionen. Medien sollen nicht zur Beruhigung eingesetzt werden. Nähe, Worte und Zuwendung helfen Ihrem Kind mit Gefühlen umzugehen.

Rituale und feste Medienzeiten helfen

Wenn die Medienzeit klar geregelt ist, gibt es weniger Diskussionen. Ein Wecker, der das Ende signalisiert, kann das Abschalten erleichtern.

Medienfreie Mahlzeiten und Räume

Gestalten Sie Essens- und Einschlafzeiten bewusst ohne digitale Medien.



Gemeinsam essen – ohne Ablenkung: Zeit für Gespräche statt Bildschirme.

Kinderzimmer sollen bildschirmfreie Räume sein.



Besser schlafen: Mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen keine Bildschirmmedien zu nutzen, fördert einen erholsamen Schlaf.

Medieninhalte altersgerecht wählen



Themen: Kindern gefällt es, wenn sie ihre Interessen und ihren Alltag in Medien wiederfinden.



Dauer und Handlung: Je jünger die Kinder, desto wichtiger ist es, auf kurze Videos, einfache Geschichten und langsames Tempo zu achten. Die Aufmerksamkeitsspanne von Kindern ist begrenzt.



Wiederholung: Kleine Kinder brauchen nicht viel Auswahl, sie lieben Wiederholungen. So können sie Bekanntes wiederentdecken, Gesehenes besser verstehen und verarbeiten.



Bei Geschwistern: Der Inhalt soll sich immer am jüngsten Kind orientieren. Bei ungeeigneten Inhalten für die Kleinen: attraktive Alternativen anbieten.

