



Kanton Zürich

**Fokus
Mediennutzung**



Kinder stärken

**Tipps für Eltern
von Kindern bis 4 Jahren**



**Prävention und
Gesundheitsförderung**



Ihr Kind braucht Bewegung

Ermöglichen Sie Ihrem Kind von Anfang an, sich viel zu bewegen. Es gibt in jedem Alter andere Möglichkeiten: Nach einem Finger oder Spielzeug greifen, auf einer Decke strampeln, das Drehen üben, erste Schritte versuchen, durchs Gras rollen, hüpfen, auf einen Stein klettern. In jedem Alter sind vielfältige Lernerfahrungen wichtig. Babys sollten sich mehrmals täglich frei bewegen können; Kleinkinder mehrere Stunden pro Tag – einen Teil davon an der frischen Luft.

Setzen Sie Bildschirmmedien nur sehr selten ein

Im ersten Lebensjahr können Kinder selbst einfachste Videos noch nicht erfassen, weil die Bilder viel zu schnell wechseln. Kleinkinder können Videos nicht von der Wirklichkeit unterscheiden. Bildschirmmedien helfen Babys und Kleinkinder nicht bei der Entwicklung. Im Gegenteil: Studien zeigen z. B., dass fernsehen in den ersten Lebensjahren schlecht ist für die sprachliche Entwicklung. Kinder schlafen weniger gut und der Austausch zwischen Eltern und Kind wird gestört. Bei Kleinkindern bis vier Jahre sollten Bildschirmmedien eine Ausnahme bleiben. Werden sie ab und zu genutzt, sollte dies nicht länger als eine halbe Stunde dauern.



Ermöglichen Sie Lernen mit allen Sinnen

Kleinkinder entdecken die Welt spielerisch. Sie lernen mit allen Sinnen indem sie hören, riechen, anfassen, schmecken und sehen. Darum sind direkte Kontakte mit anderen Menschen, realen Dingen und der Natur so wichtig. Mit einem Kochlöffel auf eine Pfanne schlagen, alles in den Mund nehmen, eine Schnecke berühren oder an einer Blume riechen: Keine App kann solche Erlebnisse ersetzen.

Schenken Sie volle Aufmerksamkeit

In den ersten Lebensjahren ist es wichtig, eine stabile Beziehung zu Ihrem Kind aufzubauen. Eine stabile Beziehung entsteht, wenn Sie schnell merken, wenn Ihr Kind Sie braucht und möglichst passend darauf reagieren – z. B., wenn Ihr Kind Essen, Trost, Schlaf, Nähe oder frische Windeln benötigt. Kleinkinder brauchen die volle Aufmerksamkeit von Eltern, die mit ihnen sprechen, sie anschauen und sich mit ihnen beschäftigen. Wenn Sie oft durch das Smartphone abgelenkt sind ist das nicht gut für die Beziehung zu Ihrem Kind.

Sorgen Sie für entspannte Mahlzeiten

Gemeinsames Essen stärkt die Beziehungen in der Familie. Schalten Sie die Bildschirme zum Essen aus. So werden Gespräche möglich. Untersuchungen zeigen, dass man besser spürt, wann man satt ist und das Essen mehr genießt, wenn man nicht gleichzeitig Medien nutzt.

Bei Babys ist das Stillen oder den Schoppen geben eine gute Gelegenheit für den Beziehungsaufbau. Schenken Sie dem Kind dazu möglichst volle Aufmerksamkeit. Falls Sie zum Stillen lesen oder fernsehen: Achten Sie dennoch auf die Signale des Kindes und reagieren Sie sofort. Experten empfehlen, in der direkten Nähe von Babys und Kindern Geräte mit Strahlung möglichst selten zu verwenden.

Verwenden Sie Medien, die zum Alter passen

Zum Alter passende Bilderbücher, Hörbücher oder Musik eignen sich am besten, um erste Erfahrungen mit Medien zu machen. Vorlesen, Bücher anschauen und gemeinsam Geschichten oder Musik zu hören, gefällt Kleinkindern sehr gut.

Mit Verwandten zu skypen oder Bilder von sich auf dem Smartphone anzuschauen, sind eine Möglichkeit, Kleinkindern digitale Geräte zu zeigen. Falls Sie mit Ihrem Kind ausnahmsweise einmal ein Spiel oder Video auf dem Bildschirm nutzen, beachten Sie zuvor die Altersfreigabe und hinterfragen Sie diese kritisch.

Begleiten Sie Ihr Kind

Lassen Sie Ihr Kind nicht allein vor dem Bildschirm. Wenn Sie mit Ihrem Kind Bildschirmmedien nutzen: Beobachten Sie seine Signale. Wirkt das Kind angestrengt, unkonzentriert, nervös oder abgelenkt, ist dies ein Zeichen das Gerät auszuschalten. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Erlebte.



Leben Sie einen guten Umgang vor



Babys und Kleinkinder bekommen schon sehr viel davon mit, wie in der Familie Fernseher, Tablet und Smartphone genutzt werden. Weil Kinder sehr vieles durch Nachahmen lernen, ist es wichtig, dass Sie selbst einen massvollen Medienkonsum vorleben. Bei den Kleinsten gilt die Regel, je weniger Sie sich im Beisein Ihres Kindes Ihrem Smartphone widmen, umso besser. Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit, nicht den Medien!

Beratungsstellen im Kanton Zürich

Kinder- und Jugendhilfezentrum kjz

Beratungsstellen für Familien mit Kindern von 0 bis 18 Jahren

kjz.zh.ch

Elternnotruf

0848 35 45 55 (24 Std.)

Elternberatung Pro Juventute

elternberatung.projuventute.ch

058 261 61 61 (24 Std.)

In Zusammenarbeit mit:

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spendreras



Sektion
Zürich und Schaffhausen

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera