

AUFWACHSEN IM UMGANG MIT BILDSCHIRMEN



3 · 6 · 9 · 12

ANHALTSPUNKTE FÜR JEDES ALTER



0 - 3 JAHRE

Das Kind braucht Sie um seine Sinneswelt und seine Bezugspunkte zu entdecken!

Spielen Sie und sprechen Sie mit ihm! Schalten Sie die Bildschirme aus!



3 - 6 JAHRE

Das Kind muss seine sensorischen und manuellen Fähigkeiten entdecken.

Bildschirme nur beschränkt und gemeinsam benutzen. Sprechen Sie über die Inhalte.



6 - 9 JAHRE

Das Kind entdeckt die Regeln des Soziallebens.

Verwenden Sie die Bildschirme kreativ, erklären Sie ihm das Internet.



9 - 12 JAHRE

Das Kind muss die Welt und die menschlichen Beziehungen erforschen.

Bringen Sie ihm bei sich und seine Internet-austausche zu schützen.



+ 12 JAHRE

Das Kind befreit sich zunehmend vom Familienband.

Blieben Sie verfügbar, es braucht Sie noch!

WWW.SANTE.LU/ECRANS

3 · 6 · 9 · 12

ANHALTSPUNKTE FÜR JEDES ALTER



0 - 3 JAHRE

- Ihr Kind braucht menschliche und materielle Interaktionen um seine Basiskompetenzen aufzubauen.
- Spielen Sie mit Ihrem Kind, das ist die beste Art seine Entwicklung zu fördern.
- Ziehen Sie gemeinsam gelesene Geschichten und Spiele dem Bildschirm vor.
- Der eingeschaltete Fernseher schadet den Lernprozessen, auch wenn das Kind ihn nicht beachtet.
- Benutzen Sie das Tablet begrenzt und nur zum Spielen (max. 10-15 Min./Tag).
- Benutzen Sie die Tablets und Handys nicht zu Lernzwecken.



3 - 6 JAHRE

- Kein Bildschirm im Kinderzimmer !
- Setzen Sie klare Regeln was die Zeit vor dem Bildschirm betrifft (vorzugsweise kurz!).
- Respektieren Sie die Altersbegrenzungen der Apps und spielen sie zusammen, das ist schöner als allein.
- Unterbinden Sie die Bildschirme beim Essen und vor dem Schlafengehen.
- Benutzen Sie die Tablets nicht um Ihr Kind zu beruhigen.



6 - 9 JAHRE

- Setzen Sie klare Regeln was die Dauer am Bildschirm betrifft und sprechen Sie gemeinsam über das was man da sieht und macht.
- Unterstützen Sie die sportlichen und sozialen Aktivitäten!
- Tablet, Fernseher und Computer gehören ins Wohnzimmer, nicht ins Schlafzimmer.
- Kontrollieren Sie die Einstellungen an der Spielkonsole und am PC.
- Begleiten Sie Ihr Kind bei seinen ersten Schritten im Internet und sprechen Sie mit ihm über das Recht auf Intimsphäre und das Recht am eigenen Bild.



9 - 12 JAHRE

- Regeln Sie weiterhin die Zeit die es am Bildschirm verbringt.
- Bestimmen Sie mit ihrem Kind ab welchem Alter es ein Mobiltelefon besitzen darf.
- Bestimmen Sie Regeln bei der Internetnutzung und bringen Sie ihrem Kind die 3 Prinzipien bei:
 1. Alles was man ins Internet stellt, kann an die Öffentlichkeit gelangen.
 2. Alles was man ins Internet stellt, verbleibt dort für immer.
 3. Man darf nicht alles glauben was man im Internet findet.



+ 12 JAHRE

- Ihr Kind surft alleine, aber bestimmen Sie einzuhaltende Zeitfenster.
- Stellen Sie das W-Lan ab und vermeiden Sie einen unbegrenzten nächtlichen Zugang.
- Sprechen Sie mit ihm über Downloads, Plagiate, Pornografie, Mobbing, usw.
- Weigern Sie sich sein „Freund“ im sozialen Netz zu sein.

WAS SIE ALARMIEREN SOLLTE

- Ihr Kind kann bei gemeinsamen Aktivitäten seine Aufmerksamkeit und seine Konzentration nicht aufrechterhalten.
- Die Sprache Ihres Kindes entwickelt sich nicht richtig.
- Ihr Kind verlangt einen Bildschirm um essen oder schlafen zu können.
- Ihr Kind sitzt lieber vor dem Bildschirm als sich mit der Familie oder den Freunden zu beschäftigen.
- Es reduziert seine Aktivitäten, speziell sportlicher Natur.
- Seine Schulnoten werden schlechter.

Für weitere Infos zu diesem Thema, kontaktieren Sie den Service audiophonologique vom Gesundheitsministerium.

WWW.SANTE.LU/ECRANS

STELLEN SIE FÜR JEDES ALTER FAMILIENREGELN AUF

Stellen Sie von Anfang an klare Regeln auf in Bezug auf die Benutzung der Bildschirme. Ihre Kinder sind anpassungsfähiger als Sie denken, auch wenn sie alles tun um Sie zu überzeugen, dass die Regeln überflüssig sind.

Begrenzen Sie die Zeit vor den Bildschirmen, suchen Sie zusammen die Programme aus, sprechen Sie über das was gesehen wurde.

Lassen Sie ihr Kind nicht alleine vor dem Bildschirm. Setzen Sie sich zu ihrem Kind, wenn es einen Film schaut und suchen sie Spiele für die Konsole aus, die man zu mehreren spielen kann.

Verbieten Sie ihrem Kind mit dem Tablet schlafen zu gehen. Es wird Schwierigkeiten haben es wegzulegen und das blaue Licht der Bildschirme stört den Rhythmus und die Qualität des Schlafes.

Essen Sie alle zusammen und machen Sie daraus einen geselligen Moment, ohne Bildschirme.

Vermeiden auch Sie während dieser Familienmomente am Handy herumzuspielen oder auf den Fernseher zu starren. Ihr Kind ahmt gerne nach, seien Sie ihm ein gutes Vorbild.

Wählen Sie einen Ort an dem jedes Familienmitglied, während des Essens und abends ab einer bestimmten Uhrzeit, sein Handy ablegt.

Bevorzugen Sie Filme, die dem Alter ihres Kindes entsprechen, dem Fernsehprogramm. Diese haben immer eine begrenzte Laufzeit und Ihr Kind kann jeden Film beliebig oft sehen, bis es ihn richtig verstanden hat.

Legen Sie fest, dass die Spielkonsolen der ganzen Familie gehören. So vermeiden Sie, dass ihr Kind die Konsole als sein Eigentum sieht und es somit schwieriger für Sie wäre Benutzungsregeln festzulegen.

FÜR WEITERE INFORMATIONEN

PORTAIL SANTÉ

 www.sante.lu/ecrans

SERVICE AUDIOPHONOLOGIQUE

 247 75500

 sap@dms.etat.lu

 www.audiophonologie.lu



SERVICE AUDIOPHONOLOGIQUE
ANS AU SERVICE DES CITOYENS

Basiert auf die Kampagne 3-6-9-12 entwickelt von Dr Serge Tisseron (FR).

ISBN 978-99959-41-88-8

 mediation
create more impact