

Hier finden Sie weitere Informationen:

<https://www.schau-hin.info>

<https://www.medien-kindersicher.de>

<https://einfachvorlesen.de>

<https://klicksafe.de>

<https://flimmo.de>

<https://kindergesundheit-info.de>



Haben Sie Fragen oder wünschen sich Anregungen, wie Sie Ihr Kind gut begleiten können, so zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!

Auskunft erteilt

Birgit Schwetje
Tel. 0541 501-2130
Birgit.Schwetje@lkos.de

Ansprechpartner

<https://www.landkreis-osnabrueck.de/fachthemen/gesundheit>

Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück

Dr. med. Gerhard Bojara
Leiter des Gesundheitsdienstes
Tel. 0541 501-3119

Birgit Schwetje
Leitung der Abteilung Kinder- und Jugend-
gesundheitsdienst
Tel. 0541 501-2130

Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

Medien in Familien

mit Kindern von 0 bis 6 Jahren



Was brauchen Kinder für eine gesunde Entwicklung?

Zuwendung

- Nähe, Kuscheln
- Blickkontakt
- Sprechen, Spielen, Singen
- Fingerspiele
- Bilderbücher betrachten
- Vorgelesen bekommen
- Dinge befühlen und erkunden
- Bei Haushaltstätigkeiten mitmachen
- Zeit, Neues auszuprobieren
- Rollenspiele
- Spielplatzbesuche
- Toben
- Versteckspiele

**Kinder brauchen Eltern, die Vorbilder
sind und nicht ständig selbst auf
Bildschirme schauen!**

Wenn Medien - dann wie?

Unter 3 Jahren

- so wenig Medien wie möglich
- z.B. nur gemeinsam private Fotos & Videos betrachten oder Musik hören

Über 3 Jahre

- Maximal 30 Min. pro Tag
- Nur altersgerechte Inhalte
- Gemeinsames Betrachten, Besprechen, Nachspielen von Medieninhalten
- So wenig Zeit wie möglich allein vor dem Bildschirm

No Gos

- Tiktok, Youtube, Instagram, Facebook und Ähnliches
- Medien als Babysitter
- Ängstigende oder erschreckende Inhalte

Intensive Bildschirmnutzung kann zu

- einer kurzen Aufmerksamkeitsspanne
- weniger eigenen Spielideen
- weniger körperlicher Geschicklichkeit
- Problemen im Umgang mit Frust
- Problemen beim Spielen mit Anderen
- Problemen beim Sprechenlernen
- Sucht-ähnlichem Verlangen nach Medien

führen.

Medien gehören zum Alltag auch für Kinder

Sie faszinieren, bieten Chancen
brauchen aber gute Begleitung

Kinder sollen Medien nutzen dürfen
altersgerecht und geschützt