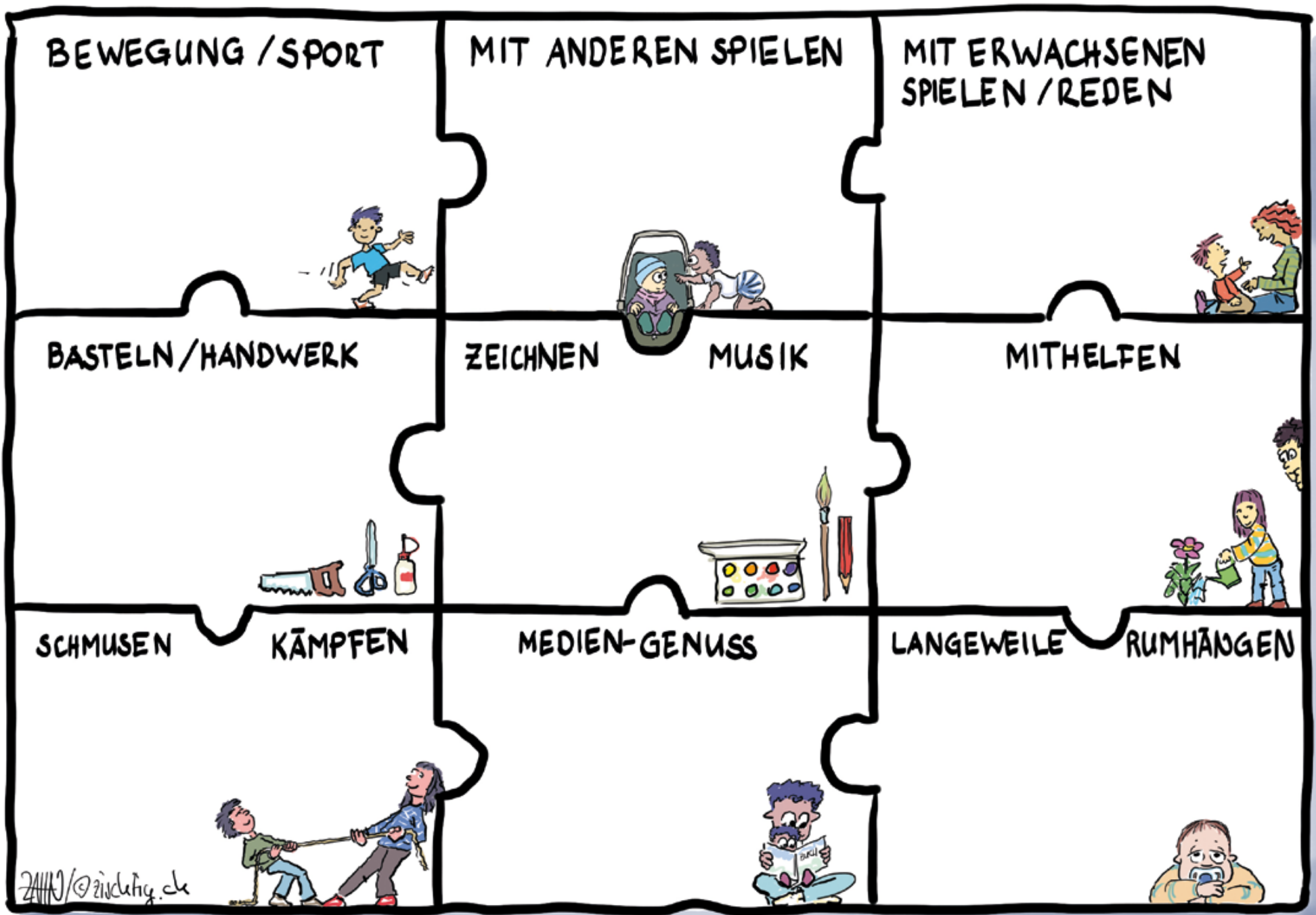


Aktionskarten zum Ausdrucken



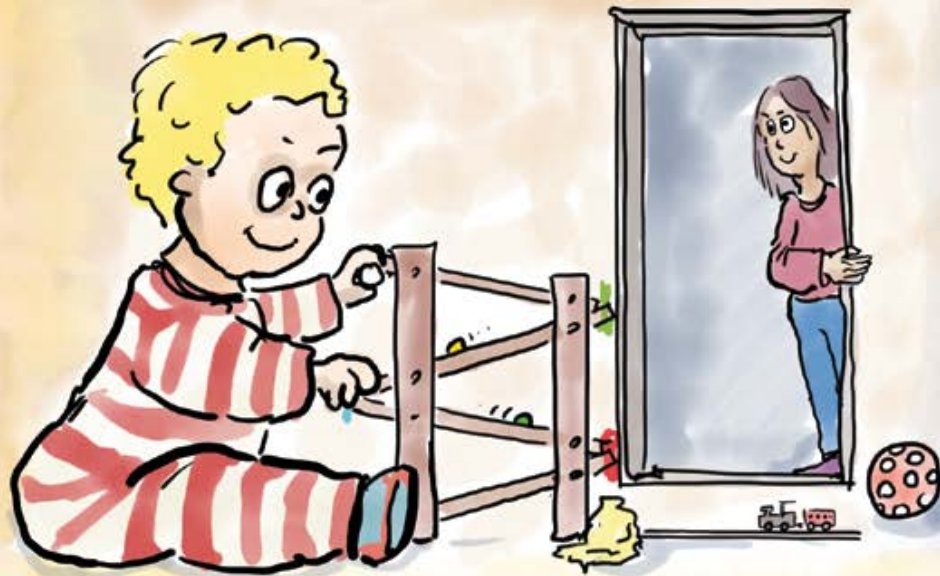
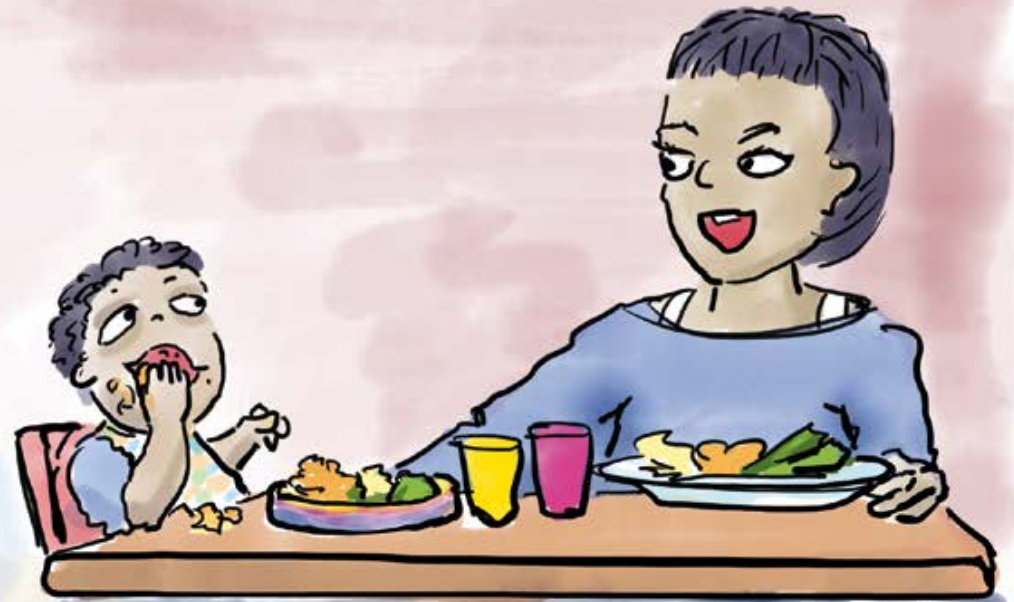
# FÜR ABWECHSLUNG SORGEN

Um sich gut zu entwickeln und zu lernen, brauchen Kinder vielseitige und abwechslungsreiche Erfahrungswelten. Dazu gehört ein gutes Verhältnis zwischen Aktivitäten mit und ohne Medien. Kinder verzichten viel leichter auf Tablets, Fernseher und Ähnliches, wenn sie genug andere Angebote haben, die Spass machen.

## **Bearbeiten Sie gemeinsam mit den Eltern eine Kopie des Puzzles:**

- Welche dieser Aktivitäten macht Ihr Kind besonders gerne?
- Welche Aktivitäten kommen zurzeit zu kurz?
- Wie können diese Lücken gefüllt werden?
- Was brauchen Sie dazu?

Die einzelnen Puzzleteile können zusammen mit den Eltern beschriftet und mit verschiedenen Farben eingefärbt werden.



# GRUNDSÄTZE

Der Umgang mit Medien ist anspruchsvoll. Es ist nicht immer einfach, alle Empfehlungen umzusetzen. Wenn Eltern belastet sind und unter Druck stehen, empfiehlt es sich, die Minimal-Standards umzusetzen:

- Keine Bildschirmmedien vor dem Frühstück
- Keine Bildschirmmedien während des Essens
- Keine Bildschirmmedien im Kinderzimmer
- Keine Bildschirmmedien vor dem Zubettgehen

## Tipps für Eltern

- Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus. Sie sind nicht allein mit dem Thema.
- Wenn Sie etwas ändern möchten, bleiben Sie realistisch. Nehmen Sie sich kleine Ziele vor und versuchen Sie, diese wirklich umzusetzen.
- Seien Sie mit sich und Ihrem Kind geduldig, wenn Sie etwas Neues ausprobieren oder verändern möchten. Manches braucht Zeit und Gelassenheit.
- Holen Sie sich Hilfe von Fachpersonen oder Freunden, wenn Sie die Minimal-Standards nicht einhalten können.



# BESSER!

SPIELZEUG DABEI

KUSCHELTIER

---

---

---

---

---

---

---

---

# STRESSMOMENTE GUT LÖSEN

Der Alltag mit Kindern ist häufig turbulent. Es ist nicht immer einfach, das Familien- und das Berufsleben unter einen Hut zu bringen. Um mit Stresssituationen besser umgehen zu können oder um sich eine Pause zu gönnen, geben Eltern ihrem Kind gerne mehr Bildschirmzeit. Mit einem Filmchen ist das Kind eine Weile beschäftigt, und die Eltern sind für den Augenblick entlastet (siehe Karte D1).

## Fragen, die im Gespräch helfen können

- Welche Situationen führen dazu, dass Sie Ihrem Kind Bildschirmnutzung erlauben?
- Welche nicht medialen Aktivitäten machen Ihrem Kind Spass?
- Mit welchen Spielzeugen oder Materialien kann sich Ihr Kind eine gewisse Zeit selbst beschäftigen? (Notfall-Spiel statt Notfall-Bildschirm)
- Haben Sie Unterstützung in der Kinderbetreuung, wenn Sie eine Pause oder Entlastung brauchen?

## Bearbeiten Sie gemeinsam mit den Eltern eine Kopie der Liste

- Sprechen Sie mit den Eltern über Alltagssituationen, in denen sie Bildschirmmedien verwenden, um ihr Kind zu beschäftigen.
- Suchen Sie gemeinsam nach geeigneten Alternativen und ermutigen Sie die Eltern, sie auszuprobieren.
- Weisen Sie darauf hin, dass ihr Kind möglicherweise noch lernen muss, allein zu spielen, und dass die Eltern diese Fähigkeit aktiv unterstützen können.

BASTELBOGEN:  
**MEDIEN - GUTSCHEINE**



TV

WAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

⏪

MIT: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

WAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

⏪

MIT: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

WAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

⏪

MIT: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

WAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

⏪

MIT: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

WAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

⏪

MIT: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

WAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

⏪

MIT: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# BASTELBOGEN: MEDIENGUTSCHEINE

Um die Mediennutzung in der Familie zu regeln und Diskussionen über die Bildschirmzeit zu vermeiden, helfen klare und einfache Vereinbarungen. Ein gutes Instrument dafür sind Mediengutscheine. Besonders für jüngere Kinder werden damit Medienzeiten sichtbar und fassbar. Mediengutscheine können ab dem Kindergartenalter eingeführt werden. Der Umgang damit muss zu Beginn begleitet werden.

## Beispiel

Zu Beginn der Woche bekommt das Kind 6 Gutscheine für je 10 Minuten Medienzeit. Das Kind darf diese Gutscheine im Laufe der Woche selbständig einlösen. Sind alle Gutscheine aufgebraucht, ist die Medienzeit für diese Woche zu Ende.

## Mediengutscheine einführen

- Legen Sie als Eltern eine Durchschnitts-Medienzeit fest und bestimmen Sie, zu welcher Tageszeit die Gutscheine eingelöst werden können.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, für welche Medien und Medieninhalte die Gutscheine eingesetzt werden können. Achten Sie bei der Auswahl auf altersgerechte Angebote.
- Füllen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Gutscheine aus.
- Begleiten Sie Ihr Kind beim Einhalten der abgemachten Bildschirmzeit (Tipps der Karte D3).
- Mediengutscheine helfen, die Bildschirmzeit Ihres Kindes zu regulieren. Verwenden Sie sie nicht als Belohnungs- oder Bestrafungsinstrument.