

Langes Spielen am Bildschirm schadet den Augen von Kleinkindern, weil es kurzsichtig macht.

Augenärzte warnen: langes und häufiges Schauen auf den Nahbereich mit Handy oder Tablet führt dazu, dass die Augäpfel zu stark wachsen und Kinder kurzsichtig werden. Außerdem müssen Babys und Kleinkinder erst lernen räumlich zu sehen (dreidimensional). Das wird vom flachen Bildschirm verhindert, weil die Kinder die Gegenstände nicht in die Hand nehmen können.

Augenärzte empfehlen deshalb: Kein PC, Handy, Tablet, TV **unter** 3 Jahren! **Über** 3 Jahren höchstens eine halbe Stunde täglich, und dann mit mindestens 30 cm Augenabstand vom Bildschirm. Wichtig für eine gesunde Entwicklung der Augen ist, dass Kinder sich jeden Tag mindestens 2 Stunden bei Helligkeit draußen im Freien aufhalten.

(Empfehlung vom Kongress der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft 2018)

Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zu täglicher Bewegung, Schlafdauer und Bildschirmzeiten vom Säuglingsalter bis zum fünften Lebensjahr:

<https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=news&bv&snr=12809>

Zum Weiterlesen über Kinder und Medien:

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>

Regeln für Medien:

- Legen Sie vor dem Einschalten fest, wann ausgeschaltet wird.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht wahllos zappen oder klicken.
- Erlauben Sie nur kindgerechte Sendungen und Spiele ohne Gewalt. (Siehe auch <https://www.flimmo.de/>)
- Nicht alle Zeichentrickfilme sind für Kinder.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das, was es gesehen hat. Unverarbeitete Filme stören den Schlaf. Für einen gesunden Schlaf sollen Bildschirmmedien 2 Stunden vor dem Schlafengehen ausgeschaltet werden.
- Kinder glauben was sie sehen - schalten Sie bei Werbung aus und erklären Sie, warum.
- Benutzen Sie Medien nicht, um Ihr Kind zu belohnen, zu bestrafen oder ruhig zu stellen.
- Beim gemeinsamen Essen sollen alle Bildschirmmedien ausgeschaltet sein.
- Fernseher und Spielekonsole gehören nicht in das Kinderzimmer.

Kontakt:

Landratsamt Rastatt, Gesundheitsamt u. Jugendamt
Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt
Tel. 07222 381-2300
amt23@landkreis-rastatt.de
www.landkreis-rastatt.de

und

Frühförderverbund Rastatt
der Sonderpädagogischen
Beratungsstellen
Herrenstraße 19, 76437 Rastatt
Tel. 07222 77412-16



LANDKREIS

RASTATT



3 - 6 JAHRE



**TIPPS FÜR EINEN
GESUNDEN UMGANG
MIT HANDY / TABLET /
FERNSEHEN /
SPIELEKONSOLE**

In allen Familien gehören Handys/Tablets/TV und auch PCs und Spielekonsolen zum Alltag. Die Kinder sind davon begeistert.

**Aber: 30 Minuten am Tag sind genug!
Mehr schadet der gesunden Entwicklung der Kinder!**



Was Kinder von 3 - 6 brauchen:

- Antworten auf die vielen Fragen, die sie haben.
- Eltern, die viel mit ihnen reden, damit sie richtig sprechen lernen.
- Sie müssen die Dinge erleben (fühlen, schmecken, riechen, anfassen, ausprobieren) um Neues zu lernen.
- Kinder lernen durch Selbermachen und Ausprobieren, nicht durch Zuschauen!
- Elektronische Medien machen die Kinder passiv und rauben ihnen die Zeit, die sie zum spielen und sich bewegen brauchen.



Spielt mit mir
und nicht mit euren
Smartphones!



Anzeige

Eltern sind Vorbilder:

- ☺ Benutzen auch Sie Bildschirmmedien nur gezielt und begrenzt. Schalten Sie aus, wenn Ihr Kind mit Ihnen spielen oder sprechen will.

Damit Ihr Kind alles lernt, was es einmal in der Schule braucht, einige Tipps für den Alltag:

- ☺ Die wirkliche Welt ist wichtiger als die Medienwelt:
 - ☺ Spielen
 - ☺ Singen
 - ☺ Malen
 - ☺ Vorlesen
 - ☺ Basteln
 - ☺ Spazierengehen
 - ☺ Laufrad Fahren
 - ☺ gemeinsames Spiel mit anderen Kindern
 - ☺ gemeinsame Hausarbeit
 - ☺ Erzählen
 - ☺ Toben
 - ☺ Bauen
 - ☺ Ausflüge
 - ☺ Sport
 - ☺ Klettern
 - ☺ Matschen
- ☺ Ruhephasen und sogar Langeweile sind wichtig, damit Kinder ihre eigenen Ideen entwickeln.
- ☺ Kinder sollten jeden Tag, auch wenn es regnet, raus ins Freie.
- ☺ Kinder von 3 – 6 Jahren sollen sich täglich mindestens 3 Stunden bewegen, davon 1 Stunde mit mittlerer bis starker Anstrengung. All das hilft Ihren Kindern sich gut zu entwickeln!