



Vor ihrem
zweiten
Geburtstag
sollten Kinder
möglichst **keinen**
digitalen Geräten
ausgesetzt sein.



**Bildschirme gehören
zum Leben, das richtige
Gleichgewicht macht
den Unterschied**



**Kinder im Alter
von 2 bis 5 Jahren**
sollten nicht länger
als eine Stunde
pro Tag vor einem
Bildschirm
sitzen.

1 Stunde



**Kinder
ab 5 Jahren**
können mit jedem
Jahr **ca. 10 Minuten**
länger vor dem
Bildschirm
verbringen.

+ 10 min

EduSkills+
Media

Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



Bildschirmmedien können nützlich und unterhaltsam sein, aber kleine Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung viel freies Spiel, Bewegung und Verbindung mit anderen. Eine ausgewogene Tagesroutine bedeutet, dass Beschäftigung am Bildschirm weder Schlaf noch Spielen im Freien, Kreativität oder gemeinsame Familienzeit ersetzen. Mit kleinen täglichen Gewohnheiten, zum Beispiel gemeinsam zu schauen, ruhige Inhalte auszuwählen und Bildschirme während der Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen wegzulassen, können Sie eine ausgewogene digitale Umgebung für Ihr Kind schaffen.



Mehr dazu finden Sie
in der Eduskills+Media
Broschüre



Medienpädagogische
Tipps



Medienzeiten

Platz für Ihre Meinung

**Wie leicht ist es, die
Bildschirmzeit zu begrenzen?**

Markieren:

