

Anregungen für Babys & Kleinkinder Vol. 24

Empfehlungen zum Medienkonsum im Kindesalter

Liebe Eltern,

um den Auflagen der Corona- Krise gerecht zu werden, werden Kinder aktuell zu einem großen Prozentsatz von Zuhause aus betreut. Neben Home Office und Haushalt fällt es oft nicht leicht in diesen Zeiten alles unter einen Hut zu bringen. Beim Medienkonsum von Kleinkindern wird daher auch öfter als sonst ein Auge zugezückt. Doch welche Art von Medienkonsum ist für Kinder eigentlich in Ordnung? Die BZgA und kindergesundheit-info gibt hierzu folgende Informationen:

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik-CDs, -Dateien, Hörgeschichten)	Bildschirmmedien (Fernsehen, Video, Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphones)
0-3 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monate)	höchstens 30 Minuten	am besten gar nicht
3-6 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen	höchstens 45 Minuten	zusammen höchstens 30 Minuten
6-10 Jahre	regelmäßig vorlesen / lesen	höchstens 60 Minuten	zusammen höchstens 45-60 Minuten

Quelle: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer/>



Ihre Koki Cham
& **KoKi**lino
wünschen alles Gute!

Bei Fragen erreichen Sie uns
Montag bis Donnerstag von 8.00-16.00 Uhr
und Freitag von 8.00 – 12.00 Uhr
unter der Tel. 09971/78 - 505

Empfehlung: Damit andere Aktivitäten wie Bewegung, gemeinsame Familienzeiten und „klassische“ Spiele nicht zu kurz kommen, wird empfohlen, dass Kinder möglichst nicht täglich und dann nicht länger als die angegebenen Zeiten Bildschirmmedien wie Fernsehen, Computer, Spielekonsole wie auch Tablets und Smartphones nutzen. Und möglichst eine Stunde vor dem Schlafengehen heißt es am besten: Abschalten!

Jedes Kind ist anders

Die Angaben in der Tabelle bieten eine Orientierung, wie lange nach Meinung von Fachleuten Kinder in den unterschiedlichen Altersgruppen die verschiedenen Medien höchstens nutzen sollten. Es sind ungefähre Richtwerte, denn jedes Kind ist anders, und das richtige Maß, wie viel ein Kind zum Beispiel fernsehen sollte, kann auch bei gleichem Alter von Kind zu Kind verschieden sein. Auch lässt sich ein Kind mal mehr und mal weniger stark von Medieninhalten beeinflussen. Beobachten Sie Ihr Kind: Wirkt es nach dem Fernsehen oder Computerspielen teilnahmslos, gelangweilt oder aggressiv, kann es sich nicht konzentrieren oder ist überdreht? Dann kann es sein, dass es zu lange vor der „Mattscheibe“ gesessen hat. Versuchen Sie beim nächsten Mal, die Zeit etwas zu kürzen.

Ausnahmen dürfen sein

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind feste Regeln, wie lange es täglich fernsehen, Computerspiele spielen und Dateien mit Musik oder Geschichten hören darf. Solche Regeln sind nötig, aber Sie sollten auch Ausnahmen einplanen – zum Beispiel für Regentage oder wenn es darum geht, ein neues Computerspiel zu entdecken. Umgekehrt sollte es auch immer wieder „medienfreie Tage“ geben, an denen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind etwas unternehmen, einen Ausflug oder einen Besuch machen, nach draußen gehen, sich mit der ganzen Familie sportlich betätigen und vieles mehr.

Jede Familie hat ihre eigenen Regeln

Welche genauen Regelungen auf der Grundlage der genannten Orientierungswerte gefunden werden, kann von Familie zu Familie unterschiedlich sein. In manchen Familien können ältere Kinder auch schon einmal eine feste Gesamt-Fernsehzeit über eine ganze Woche verteilen; in anderen Familien gibt es „Gutscheine“ für die Mediennutzung, die von den Kindern frei eingesetzt werden können. (Stand: 13.05.2019)

Textquelle und weitere Informationen auf:

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



Ihre Koki Cham
& **KoKiLino**
wünschen alles Gute!

Bei Fragen erreichen Sie uns
Montag bis Donnerstag von 8.00-16.00 Uhr
und Freitag von 8.00 – 12.00 Uhr
unter der Tel. 09971/78 - 505

Anbei finden Sie hier noch einen tollen Tipp zum Nachmachen als Alternative zum Medienkonsum:

Knetseife selbst herstellen (ab ca. 3 Jahren)

Benötigtes Material:

- 50ml Duschgel
- 100 ml Speisestärke
- Lebensmittelfarbe nach Belieben
- Kleine Ausstechformen
- Nudelholz
- Schraubgläser zum Verpacken

Wer es farbig mag, mischt das Duschgel mit ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe. Verrührt das Ganze gut.

Gibt die Speisestärke in ein Gefäß und mischt das gefärbte Duschgel unter. Verrührt alles mit einem Löffel, knetet dann mit den Händen weiter. Ist die Masse zu trocken und bröckelig, fügt ihr noch etwas Duschgel hinzu. Ist sie zu feucht, mischt mehr Speisestärke dazu. Die Masse sollte sich wie Knete anfühlen.

Formt den Teig mit den Händen zu kleinen Kugeln und rollt ihn aus, um mit den Förmchen Figuren auszustecken. Fertig ist Eure Knetseife!

Die Knetseife bewahrt ihr am besten in verschließbaren Gläsern auf. Die Seife ist allerdings nicht sehr lange haltbar! Also ran ans Händewaschen 😊.

Quelle: <https://www.geo.de/geolino>



Ihre Koki Cham
& **KoKi**lino
wünschen alles Gute!

Bei Fragen erreichen Sie uns
Montag bis Donnerstag von 8.00-16.00 Uhr
und Freitag von 8.00 – 12.00 Uhr
unter der Tel. 09971/78 - 505