

# 0-3 JAHRE

# 3-4 JAHRE

# 4-8 JAHRE 1. ZYKLUS



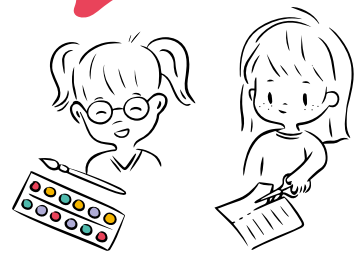
Ich erkunde die Welt in einem sicheren Rahmen. Ich benutze beim Spielen meine fünf Sinne. Ich entwickle meine Sprache.

Ich betätige mich körperlich. Ich fange an mit anderen zu spielen. Ich zeichne, erfinde Geschichten und träume.



Bildschirme fesseln die Aufmerksamkeit der Kinder. Sie erzeugen ein unmittelbares Vergnügen, stimulieren das Gehirn jedoch nur wenig.

Mit dem Eintritt in die Schule werde ich immer selbständiger. Ich knüpfe neue Freundschaften, schneide anspruchsvolle Formen aus oder zeichne solche. Ich lerne schreiben und lesen und meine Gefühle mit Worten auszudrücken.



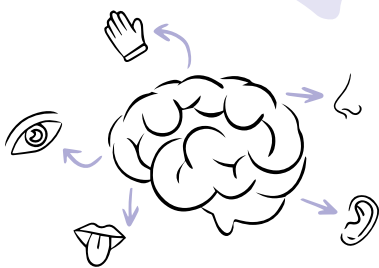
Bildschirme erfüllen die Bedürfnisse eines heranwachsenden Kleinkindes nicht.

Gesunde Lebensgewohnheiten lassen sich trainieren:

- > erholsamer Schlaf
- > ausgewogene Ernährung
- > ausreichend Bewegung
- > verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien.



- > Keine Bildschirme am Esstisch
- > Keine Bildschirme im Kinderzimmer
- > Keine Bildschirme vor dem Schlafengehen
- > Keine Bildschirme bis nach dem Frühstück



Das Kind kann sich über Erfahrungen im Umgang mit Bildschirmen austauschen. Es erkennt unangenehme Situationen und kann darüber sprechen. Regeln dienen als Orientierung.

## EMPFEHLUNGEN

Für eine gesunde Entwicklung des Kindes: Keine Bildschirme vor 3 Jahren!

Kinder nicht allein Bildschirme nutzen lassen. Eltern leiten, begleiten und stellen Regeln für den Umgang mit Bildschirmen auf. Eine Bildschirmzeit von maximal 30 Minuten am Tag, sollte nicht überschritten werden.

Erwachsene nehmen eine Vorbildfunktion ein und sprechen mit den Kindern über den Umgang mit Bildschirmen und den dabei empfundenen Gefühlen. Sie geben einen sicheren Rahmen für die Nutzung vor.

Freunde nehmen einen grossen Platz in meinem Leben ein. Ich will wie die anderen sein. Mir wird bewusst, wie sich meine Handlungen und Äusserungen auf meine Umgebung auswirken. Ich übe meine Hobbys aus.



Mein Körper verändert sich und in meinem Kopf schwirren tausend Gedanken herum. Ich möchte neue Erfahrungen machen. Mit meinen Anliegen wende mich eher an meine Freunde als an meine Eltern. Ich mache neue Erfahrungen und denke über meine Zukunft nach.



Um mein Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Freiheit zu befriedigen, baue ich meine Autonomie aus und entwickle meine Persönlichkeit weiter. Ich definiere meine Werte und nehme meinen Platz in der Gesellschaft ein. Ich experimentiere und lerne mit stressigen und komplexen Situationen umzugehen.



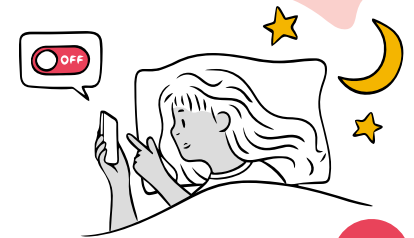
Das Kind wird zum aktiven Nutzer von Bildschirmen. Es ist in der Lage, seinen digitalen Umgang mit dem seiner Freunde zu vergleichen. Sein Verhalten ist oftmals spontan. Es muss daher kritisches Denken entwickeln, um Chancen und Risiken zu erkennen.



Bildschirme spielen eine wichtige Rolle in zwischenmenschlichen Beziehungen. Für einen verantwortungsvollen Umgang müssen Jugendliche ihre Emotionen steuern, kritisch denken, respektvoll kommunizieren und über Unterstützungsmöglichkeiten Bescheid wissen.



Bildschirme bieten Raum für Experimente und bergen potenzielle Risiken. Jugendliche tragen die Konsequenzen ihrer Entscheidungen. Sie haben einen bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien.



Die Nutzung von Bildschirmen hat einen grossen Einfluss auf die Umwelt. Dies wird als digitaler Fussabdruck bezeichnet.



**EMPFEHLUNGEN**

Altersempfehlungen müssen eingehalten werden. Erwachsene bauen eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind auf, die es ihm ermöglicht, über seine Erfahrungen mit Bildschirmen zu sprechen. Klare Rahmenbedingungen lassen das Kind die Verantwortung für sein Handeln erkennen.



Erwachsene überwachen die Einhaltung der Rahmenbedingungen zur Bildschirmnutzung und fördern die Entwicklung von Kompetenzen. Jugendliche eignen sich das nötige Wissen an, um sich schützen und allenfalls um Hilfe bitten zu können. Sie tragen die Verantwortung für ihr Handeln.



Jugendliche sind in der Lage ihren Platz in der digitalen Gesellschaft einzunehmen. Sie werden Referenzpersonen ihres Umfelds und erkennen ihre Verpflichtungen gegenüber der eigenen und der Sicherheit anderer.

