

BILDSCHIRMFREI unter 3!



**Sie sind das Beste für Ihr Kind –
mehr braucht es nicht!**



PLAUDERN statt posten!



**Lassen Sie Ihr Kind am
analogen Leben teilnehmen!**



Zu viele Spiele und Filme auf dem Tablet, Handy, Fernseher und Co. führen nachweislich zu Schlaf- und Konzentrationsproblemen, Verhaltensauffälligkeiten und zu schlechteren schulischen Leistungen.

Deshalb erhalten Sie hier Tipps für den Umgang mit digitalen Medien im Familienalltag:

- ▶ Seien Sie ein Vorbild, schalten Sie die digitalen Medien aus. Nehmen Sie sich Zeit füreinander.
- ▶ Informieren Sie sich, was ihr Kind spielt und guckt.
- ▶ Für Filme gibt es zum Beispiel Altersfreigaben (FSK).
- ▶ Treffen Sie mit Ihrem Kind Vereinbarungen, was, wann und wie lange es gucken und spielen darf.
- ▶ Bleiben Sie in der Nähe, wenn Ihr Kind spielt, surft oder Filme guckt und seien Sie ansprechbar.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das, was es gesehen, gehört oder gelesen hat.

Wie lange darf mein Kind täglich ...?

Alter
in
Jahren

Handy, Tablet,
Fernseher, Computer,
Spielekonsole

0-3

am besten gar nicht

3-6

insgesamt
max. 30 Minuten

6-10

insgesamt
max. 45-60 Minuten



Gesundheitsamt für
die Stadt und den
Landkreis Göttingen
goe.de/gesundheitsamt