



Gesundheit
Stadt Bern



Merkblatt – Huggie Muggie's 5 Medienregeln

für Eltern mit Kindern von 3 – 10



Gut zu wissen

- Begleiten Sie Ihr Kind am Bildschirm! Schauen Sie sich z.B. einen Film gemeinsam an oder spielen Sie ein Computergame mit Ihrem Kind.
- Legen Sie Bildschirmzeiten und Handyzeiten gemeinsam fest (je nach Alter max. 30–60 Min. pro Tag). Dazu gehören Fernseher, Computer, Handy und Spielkonsole. Auch ein bildschirmfreier Tag ist möglich.
- Beachten Sie die Altersfreigaben für Spiele! www.pegi.info/de gibt Auskunft.
- TV, PC, Tablet, Handy und Spielkonsolen gehören nicht unbeaufsichtigt ins Kinderzimmer.
- Planen Sie für Ihr Kind Zeiten ohne Bildschirme für Spielen und Sport, Lesen, Aktivitäten mit anderen Kindern oder ein Hobby.

Gesundheitsdienst

Monbijoustrasse 11, 3001 Bern
031 321 69 30, karin.friedli@bern.ch

Huggie Muggie und Sir Sandwich by Beasts / Sigikid
Fotos von www.fotostudio-bern.ch

Ausgabe 05.2020

Fachstelle schulische Gesundheits-
förderung und Prävention

