



Gesundheit
Stadt Bern



Medienerziehung

Empfehlungen für Eltern von Kindern bis 3 Jahren

Gut zu wissen

- Ein Bildschirm ist für die Entwicklung Ihres Kindes nicht nötig! Ihr Kind verpasst nichts, wenn es kein Handy/Tablet/TV benutzt.
- Wichtig für Ihr Kind: Greifen, hören, sehen (nicht Bildschirm!), riechen, schmecken.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind mindestens 1 Stunde pro Tag Spiel und Bewegung draussen.
- Legen Sie beim gemeinsamen Essen und Spielen das Handy weg.
- Lassen Sie Ihr Kind mit Bildschirmmedien nicht alleine. Maximal 30 Minuten pro Tag gemeinsam altersgerechten Inhalt schauen.
- Bildschirme gehören nicht ins Kinderzimmer!

Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention

Friedli Karin, 031 321 69 30, karin.friedli@bern.ch
Monbijoustrasse 11, 3011 Bern

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



Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention

