







-  Version française
-  Lëtzebuergesch Versioun
-  English version
-  Versão portuguesa

Scannen Sie den obenstehenden QR-Code, um alle unsere Elternbriefe und deren Übersetzungen zu finden!

Zwischen 0 und 3 Jahren vollständig Bildschirmzeit vermeiden

Kleinkinder entdecken die Welt durch Sinneserfahrungen und zwischenmenschliche Interaktionen.

Unternehmen Sie daher lieber Aktivitäten, die die 5 Sinne ansprechen: Bauspiele, Lesen, Märchen, Spaziergänge, Spiele im Freien usw. Auf unserer Website eltereforum.lu finden Sie in der Rubrik Agenda eine große Auswahl an Eltern-Kind-Aktivitäten.



1

Die eigene Bildschirmzeit überdenken

Kinder lernen, indem sie uns beobachten und nachahmen. Ein Gleichgewicht zwischen Bildschirm- und Bewegungszeit zu finden bedeutet nicht, auf Technologie zu verzichten, sondern sie bewusst zu nutzen.

- Wie oft habe ich mein Handy dabei, obwohl ich es eigentlich nicht brauche?
- Kann ich Zeiten festlegen, in denen ich mich nicht durch technische Geräte ablenken lasse? Zum Beispiel: nach dem Aufstehen, beim Essen, vor dem Schlafengehen, beim Spielen oder beim Spaziergehen.



2

Momente der Verbundenheit schaffen

Schon die Kleinsten suchen den Blickkontakt zu ihren Eltern, um zu kommunizieren, Emotionen zu verstehen und ihre Sprache zu entwickeln. Als Eltern können wir unseren Kindern Momente der Verbundenheit schenken, indem wir uns fragen:

- Wann schaue ich mehr auf meinen Bildschirm als auf mein Kind?
- Wie könnte ich mehr aufmerksame Momente in den Alltag integrieren?
- Kann ich mein Handy beiseitelegen, wenn mein Kind mit mir spricht oder mir etwas zeigt?



3

Spiele, Vorstellungskraft und Kreativität fördern

Spielen trägt bei Kindern in erheblichem Maße zur Entwicklung ihrer Kreativität, Selbstständigkeit und einer Vielzahl anderer Fähigkeiten bei. Sie könnten zum Beispiel:

- einem Karton neues Leben einhauchen, indem Sie ihn in ein Boot, ein Haus oder eine Hütte verwandeln oder etwas daraus basteln.
- Rollenspiele spielen oder sich verkleiden.
- die Natur erkunden: Blätter sammeln, Blumen pflücken, mit Wasser spielen oder Insekten beobachten.

Es ist völlig normal, dass sich Kinder auch mal langweilen, das ist sogar förderlich! Denn aus Langeweile können große, kreative Ideen entspringen.



4



5

Sich mehr bewegen und ein Gleichgewicht in Sachen Bildschirmzeit finden

Bewegung ist für die körperliche und geistige Gesundheit unverzichtbar. Mehr körperliche Aktivitäten in den Alltag einzubauen, kann eine hervorragende Möglichkeit sein, für Abwechslung zu sorgen:

- Drinnen: einen Parcours anlegen, Verstecken spielen, tanzen ...
- Draußen: beim Spazierengehen kleine Challenges einbauen (auf einer Linie gehen, auf einem Bein hüpfen), klettern, rennen, die Umgebung erkunden oder Seifenblasen jagen.

Ersetzen Sie eine Bildschirmzeit durch eine gemeinsame körperliche Aktivität. Selbst kurze Einheiten können in erheblichem Maße zum Wohlbefinden beitragen.

Interaktion und Sprachentwicklung: reden, zuhören, verstehen

Kinder lernen das Sprechen vor allem durch Interaktion mit Erwachsenen. Sie könnten:

- zusammen Reime aufsagen und Lieder singen.
- ein Buch anschauen und offene Fragen stellen: „Was glaubst du, was als Nächstes passiert?“
- Ihr Kind ermutigen, mit eigenen Worten zu erzählen, was es an diesem Tag erlebt hat.
- mit Worten beschreiben, was Sie gerade tun.



6



7

Sein eigenes Gleichgewicht finden

Eltern zu sein ist ein herausforderndes Abenteuer. Auf sein eigenes Wohlbefinden zu achten ist dabei allerdings ebenso wichtig wie die Zeit mit den Kindern. Man sollte seinen eigenen Rhythmus finden, akzeptieren, dass nicht alles perfekt ist, und sich auch mal Pausen gönnen.

- Nehme ich mir im Laufe des Tages auch mal einen Augenblick Zeit für mich selbst?
- In welchen Situationen kann ich Unterstützung von meinem Umfeld annehmen?

Eltern, die sich wohlfühlen, können präsenter für ihre Kinder sein.

Das Elterforum ist ein Dienst des Ministeriums für Bildung, Kinder und Jugend. Hierbei handelt es sich um einen Ort, wo sich alle Eltern beraten, informieren und unterstützen lassen können. Weitere Informationen finden Sie unter www.elterforum.lu oder auf unseren sozialen Netzwerken.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



@elterforum

ii i M
elterforum.lu

E7 Eltere
Forum
EIN ORT FÜR ALLE ELTERN