Eltere Forum

ENG PLAZ FIR ALL ELTEREN

7 IWWERLEEUNGEN

zu manner Ecranen, méi Beweegung, Entdeckungen an Erfarungen

Version française
Deutsche Fassung
English version
Versão portuguesa

Scannt de QR-Code hei uewen, fir all eis Elterebréiwer an hir Iwwersetzungen ze fannen!

1 Tëscht 0 an 3 Joer de Kontakt mat Ecrane komplett vermeiden

Ganz kleng Kanner entwéckele sech duerch Sënneserfarungen an tëschemënschlech Interaktioune weider.

Privilegiéiert Aktivitéiten, déi déi 5 Sënner ureegen: Konstruktiounsspiller, Virliesen, Märercher, Spadséiergäng, Spiller dobaussen asw. Dir fannt eng Hellewull vun Eltere-Kand-Aktivitéiten an eisem Agenda op eltereforum.lu

2 Déi eege Bildschiermbenotzung hannerfroen

Kanner léieren, andeem se eis beobachten an nomaachen. E Gläichgewiicht fannen, heescht net, op Technologie ze verzichten, mä se bewosst ze benotzen.

- Wéi oft hunn ech mäin Handy derbäi, obwuel ech en net brauch?
- Kann ech Zäiten ouni digital Oflenkunge festleeën? Zum Beispill: beim Opstoen, beim Iessen, virum Schlofegoen, beim Spillen oder beim Spadséieren.

3 Momenter vu Verbonnenheet schafen

Vu Klengem u sichen d'Kanner Bléckkontakt mat hiren Elteren, fir ze kommunizéieren, Emotiounen ze verstoen an hir Sprooch ze entwéckelen. Als Eltere kënne mir hinne Momenter vu Verbonnenheet ubidden, andeem mir eis follgend Froe stellen:

- Zu wéi engen Zäite kucken ech méi op mäin Ecran wéi op mäi Kand?
- Wéi kéint ech méi Momenter vu voller Opmierksamkeet an den Alldag integréieren?
- Kann ech mäin Handy op der Säit loossen, wa mäi Kand mat mir schwätzt oder mir eppes weist?

Spill, Fantasie a Kreativitéit encouragéieren

Spillen dréit weesentlech zur Entwécklung vu Kreativitéit, Autonomie a villen anere Fäegkeete bei de Kanner bäi. Zum Beispill kënnt Dir:

- enger Kartrongskëscht en zweet Liewe ginn: Verwandelt se an e Boot, en Haus, eng Hütt oder bastelt domat.
- Rollespiller maachen oder Iech verkleeden.
- d'Natur entdecken: Blieder sammelen, Blumme plécken, mat Waasser spillen, Insekte beobachten ...

Et ass normal, datt Kanner sech heiansdo langweilen, an dat ass och gutt esou! Langweil kann den Ausgangspunkt fir grouss kreativ Iddie sinn.

Sech méi beweegen an e Gläichgewiicht mat den Ecrane fannen

Beweegung ass immens wichteg fir déi kierperlech a geeschteg Gesondheet. Méi kierperlech Aktivitéiten anzebannen, kann eng gutt Manéier sinn, fir seng Beschäftegungen ze variéieren.

- Dobannen: E Parcours opbauen, Verstoppches spillen, danzen ...
- Dobaussen: Kleng Erausfuerderunge beim Spadséiere erfannen (op enger Linn goen, op engem Fouss sprangen), klammen, lafen, entdecken, Seefeblose fänken.

Ersetzt eng Bildschiermzäit duerch eng gemeinsam kierperlech Aktivitéit: Och wa se kuerz ass, ka se d'Wuelbefannen däitlech erhéijen.

Interaktioun a Sproochentwécklung: schwätzen, lauschteren, verstoen

Kanner léieren haaptsächlech duerch Interaktioune mat Erwuessene schwätzen. Dir kënnt:

- zesumme Kannerreimer a Lidder sangen.
- zesummen e Buch kucken an oppe Froe stellen: „Wat mengs du, wat als nächst geschitt?"
- d'Kand encouragéieren, op seng eege Manéier vu sengem Dag ze erzielen.
- Är Handlunge mat Wierder ënnerstëtzen.

Säin eegent Gläichgewiicht fannen

Eltere sinn ass en usprochsvollt Abenteuer. D'Erhale vum eegene Wuelbefannen ass genee sou wichteg, wéi Zäit mat de Kanner ze verbréngen. Et muss ee säi Rhythmus fannen, akzeptéieren, datt net alles perfekt ass, a sech Pause gënnen.

- Huelen ech mir am Laf vum Dag Zäit fir mech selwer?
- A wéi enge Situatioune kann ech Ënnerstëtzung vun de Leit ronderëm mech akzeptéieren?

Elteren, déi sech gutt fillen, si méi present fir hir Kanner.

Den Eltereforum ass e Service vum Ministère fir Educatioun, Kanner Jugend. Et handelt sech heibäi em eng Plaz wou sech all Eltere beroden, informéieren an ënnerstëtze kënne loossen. Weider Informatioune fannt der op eisem Internetsite www.eltreforum.lu oder ob eise sozialen Netzwierker.

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

@eltereforum

eltereforum.lu

Eltere Forum
ENG PLAZ FIR ALL ELTEREN