

# Bildschirme entdecken und aufwachsen



3 - 6 - 9 - 12



## 0 bis 3 Jahre

Das Kind braucht es, mit Ihnen seine Sinneswelt und seine Bezugspunkte zu entdecken.

Spielen Sie, sprechen Sie, schalten Sie den Fernseher aus.



## 3 bis 6 Jahre

Das Kind erkundet seine sensorischen und manuellen Fähigkeiten.

Beschränken Sie Bildschirme, benutzen Sie diese gemeinsam, sprechen Sie in der Familie darüber.



## 6 bis 9 Jahre

Das Kind entdeckt die Spielregeln des Soziallebens.

Verwenden Sie Bildschirme kreativ, erklären Sie ihm Internet.



## 9 bis 12 Jahre

Das Kind erforscht die Komplexität der Welt.

Bringen Sie ihm bei, sich und seine Internetaustausche zu schützen.



## 12 Jahre und älter

Das Kind befreit sich zunehmend von familiären Banden.

Blieben Sie verfügbar, es braucht Sie noch!

„ Ich habe die Meilensteine 3-6-9-12 als Antwort auf dringende Fragen von Eltern und Pädagogen zusammengestellt “ Serge Tisseron

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Verlag èrès

# In jedem Alter die Programme gemeinsam wählen, die Zeit vor dem Bildschirm beschränken, die Kinder anspornen, über was sie sehen und tun zu sprechen, ihre eigenen Kreationen fördern.



## 3 - 6 - 9 - 12, Inhalte immer dem Alter anpassen

### 0 – 3 Jahre

Mit dem Kind zu spielen, ist die beste Art und Weise seine Entwicklung zu fördern.

Ich ziehe gemeinsames Lesen von Geschichten dem Bildschirm vor.

Der eingeschaltete Fernseher schadet den Lernprozessen des Kindes, selbst wenn es nicht hinschaut.

Kein Fernseher im Kinderzimmer.

Digitale Tools nur in Begleitung und zur Freude am gemeinsamen Spiel.

### 3 – 6 Jahre

Ich bestimme klare Regeln zur Zeitdauer vor dem Bildschirm.

Ich respektiere die Altersangaben der Programme.

Tablet, Fernseher, Computer im Wohn- und nicht im Schlafzimmer.

Ich untersage digitale Tools während Mahlzeiten und vor dem Einschlafen.

Ich benutze sie nie, um mein Kind zu beruhigen.

Gemeinsam spielen ist besser als alleine spielen.

### 6 – 9 Jahre

Ich bestimme klare Regeln zur Zeitdauer vor dem Bildschirm. Ich bespreche mit meinem Kind, was es sieht und tut.

Tablet, Fernseher, Computer im Wohn- und nicht im Schlafzimmer.

Ich begrenze die Möglichkeiten auf der Spielkonsole.

Ich spreche über das Recht auf Intimsphäre und am eigenen Bild und über die drei Internet-Prinzipien:

- 1) Alles was man ins Internet stellt, kann an die Öffentlichkeit gelangen.
- 2) Alles was man ins Internet stellt, verbleibt dort für immer.
- 3) Man darf nicht alles glauben, was man im Internet findet.

### 9 – 12 Jahre

Ich bestimme mit meinem Kind, ab welchem Alter es ein Mobiltelefon besitzen darf.

Es darf im Internet surfen, ich bestimme ob alleine oder in Begleitung.

Ich bestimme mit ihm die Zeitdauer, die es vor dem Bildschirm verbringen darf.

Ich spreche mit ihm über das, was es dort sieht und tut.

Ich erinnere es an die drei Internet-Prinzipien.

### Ab 12 Jahre

Mein Kind surft alleine im Internet, aber ich bestimme mit ihm die einzuhaltenden Zeitfenster.

Wir sprechen miteinander über Download, Plagiate, Pornographie und alle Formen von Mobbing und Belästigung.

Nachts schalten wir WLAN und Mobiltelefone aus.

Ich weigere mich, sein „Freund“ in sozialen Netzwerken zu sein.



Verbreiten wir dieses Plakat.

Gemeinsam können wir unsere Beziehung zum Bildschirm ändern.

Besuchen Sie uns auf <http://3-6-9-12.org>

(Übersetzung durch die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie.)