

# GESUND AUFWACHSEN

in der Welt der digitalen Medien



„Unsere Hoffnung ist, möglichst vielen Kindern und Jugendlichen ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen, damit sie ihrer digitalen Zukunft kompetent begegnen können.“

Dr. med. Michaela Glöckler

## VORAUSSETZUNGEN

für eine gesunde  
Entwicklung



Damit die Kinder alle ihre Sinne entwickeln können, benötigen sie **direkte Erfahrungen** durch das Erleben der Natur, Aktivitäten im Freien, Begegnungen mit Tieren, durch Musikinstrumente usw.

Die kognitive Entwicklung wird durch **viel Bewegung und Zeit für freies, uneingeschränktes Spielen** gefördert.

Zur Entwicklung der feinmotorischen Fähigkeiten und der Kreativität ist das Kind immer wieder zum **Zeichnen, Basteln, Töpfern**, usw. anzuregen.

Der **direkte Kontakt mit anderen** Menschen stimuliert die Sprachentwicklung.

Interesse und volle **Aufmerksamkeit der Eltern ohne Ablenkungen** stärken die Bindung zwischen Eltern und Kind.

## NEGATIVE FOLGEN

der frühen Nutzung von  
Bildschirmmedien



Bildschirmnutzung **hemmt die Gehirnentwicklung**, denn die Vielfalt an Sinneseindrücken wie Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Empfinden und Fühlen ist stark eingeschränkt.

Die zu frühe Nutzung von Bildschirmmedien kann zu **Störungen der Sprachentwicklung, mangelnder Konzentration, körperlicher Hyperaktivität** und zu **innerer Unruhe** führen.

Bildschirmzeit beschränkt das Kind in seiner Bewegungsfreiheit und fördert einen **inaktiven Lebensstil**.

Bildschirmmedien **verhindern die Begegnung** mit dem wirklichen Leben und mit anderen Menschen.

Die übermäßige Nutzung von Bildschirmmedien **stört die Bindung der Eltern zu ihrem Kind** und umgekehrt.

## WICHTIGE SCHRITTE

für eine verantwortungsvolle  
Medienerziehung



Momente **inniger Zuwendung zum Kind** mit zärtlichen Berührungen sind für Mutter und Kind ganz wichtig. Gönnen Sie sich Zeit für diese kostbaren Momente!

**Ruhige Momente** sind auch für Ihr Baby wichtig, denn es braucht Zeit, seinen eigenen Körper und die Umgebung zu entdecken.

Auch Sie brauchen **Zeit zum Ausruhen**. Ihr Kind sollte sich daran gewöhnen, sich selbst zu beschäftigen. Auch ein Kleinkind kann das.

In der frühen Kindheit sollte die Umgebung idealerweise **frei von digitalen Geräten** sein.

Ihr **Kind braucht keine Spielsachen mit Bildschirm**. Die strukturlose Oberfläche und die einseitige Bedienung setzen falsche Anreize für die Gehirnentwicklung.