

# So wird Ihr Kind fit für Kita und Schule

## - 10 Regeln zur familiären Medienerziehung -

1. **Medienerziehung beginnt in der Familie und zwar von Geburt an.** Eltern und Erziehende sind an erster Stelle verantwortlich für das vorhandene Medienangebot des Kindes und den damit zusammenhängenden positiven und negativen Auswirkungen.
2. Erziehende haben eine entscheidende **Vorbildfunktion** bei ihrem Kind, auch beim Thema Medienerziehung.
3. **Bedenken Sie, was ein Kind benötigt**, um ein gesunder und zufriedener Erwachsener zu werden. Eine kindliche Bildschirmnutzung ist daher in den ersten, besonders prägenden Lebensjahren, eher ein unwichtiger oder sogar schädigender Teil seines Lebens.  
Info: [www.familienportal.nrw](http://www.familienportal.nrw)
4. **Dem Bildschirm nicht zu viel Macht und Aufmerksamkeit geben.** Den digitalen Bildschirm nicht als Babysitter oder als Belohnungs- oder Bestrafungssystem nutzen.  
Bildschirmzeitempfehlung: 0 bis 3 Jahre – möglichst kein Bildschirm  
(beinhaltet alle Geräte) 4 bis 5 Jahre – bis 30 Minuten am Tag  
6 bis 9 Jahre – bis 1 Stunde am Tag.  
Info: [www.familienportal.nrw](http://www.familienportal.nrw)
5. Familien sollten von Anfang an gemeinsam (auch mit den älteren Geschwistern, Großeltern, etc.) **Medienregeln** für die ganze Familie aufstellen und sich einig sein. Die Medienregeln werden mit dem Kind altersgerecht besprochen: z.B. seine persönlichen Wünsche, ab welchem Alter es mitentscheiden darf, die Anschaffung bestimmter digitaler Geräte oder die Einführung von Bildschirmnutzungszeiten - auch für die Eltern.  
Bleiben Sie bei **Streitsituationen** zum Thema Medienregeln ruhig und bestimmt.  
Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind Sie in späteren Jahren dazu viel besser verstehen wird. Auch Eltern haben **Gruppendruck!** Entscheiden Sie innerhalb Ihrer Familie, was Ihnen zum Thema Medienerziehung wichtig erscheint und lassen Sie nicht Außenstehende entscheiden. Vertrauen Sie auf Ihr Wissen und Gefühl. Haben Sie eine **Familienhaltung**, die Sie vertreten!  
Info: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) , [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) , [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)
6. **Den Bildschirm mit altersgerechten Einstellungen u. Kinderschutzprogramm absichern.** Die Altersfreigaben kennen und das jeweilige Angebot auf seine Kindertauglichkeit persönlich prüfen. Bildschirme gehören nicht unbeaufsichtigt in ein Kinderzimmer.  
Info: [www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de) , [www.jugendschutzprogramm.de](http://www.jugendschutzprogramm.de)
7. **Ganz Ohr!** Bilderbücher anschauen, vorlesen, gemeinsam sprechen, zuhören - das fördert familiäres Vertrauen und den späteren Schulerfolg Ihres Kindes. Zur Schlafenszeit sollten alle Bildschirme aus dem Kinderzimmer entfernt und Hörspielangebote nur ganz gezielt eingesetzt werden. Abendliche Vorleserituale mit geeigneten Kinderbüchern eignen sich am besten und bieten einen wichtigen Gesprächsbedarf zu den Tageserlebnissen des Kindes und der Eltern.  
Info: [www.lesestart.de](http://www.lesestart.de) , [www.einfachvorlesen.de](http://www.einfachvorlesen.de)
8. **Wählen Sie sorgfältig aus**, was Ihr Kind am Smartphone, Tablet, Spielkonsole, TV oder auch am Audioplayer nutzen darf. Ist das Angebot qualitativ gut, sicher, sinnvoll und altersgerecht?  
Info: [www.flimmo.de](http://www.flimmo.de) , [www.klicksafe.de/fuer-kinder](http://www.klicksafe.de/fuer-kinder) , [www.ohrka.de](http://www.ohrka.de) , [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)
9. **Haben Sie zusammen mit Ihrem Kind am Bildschirm Spaß.** So können Sie es gleichzeitig sicher begleiten und es entstehen manchmal vertrauensfördernde Anlässe und Gespräche.
10. **Wenden Sie die „Drei Z-Erziehungsmethode“ bei Ihrem Kind an:**  
(viel medienfreie) **Zeit, Zuwendung und Zärtlichkeit.** Diese bewährte Methode ist kostenlos, positiv wirkungsvoll für die Gesamtentwicklung Ihres Kindes und gleichzeitig das Kostbarste, was Eltern ihrem Kind geben können.