



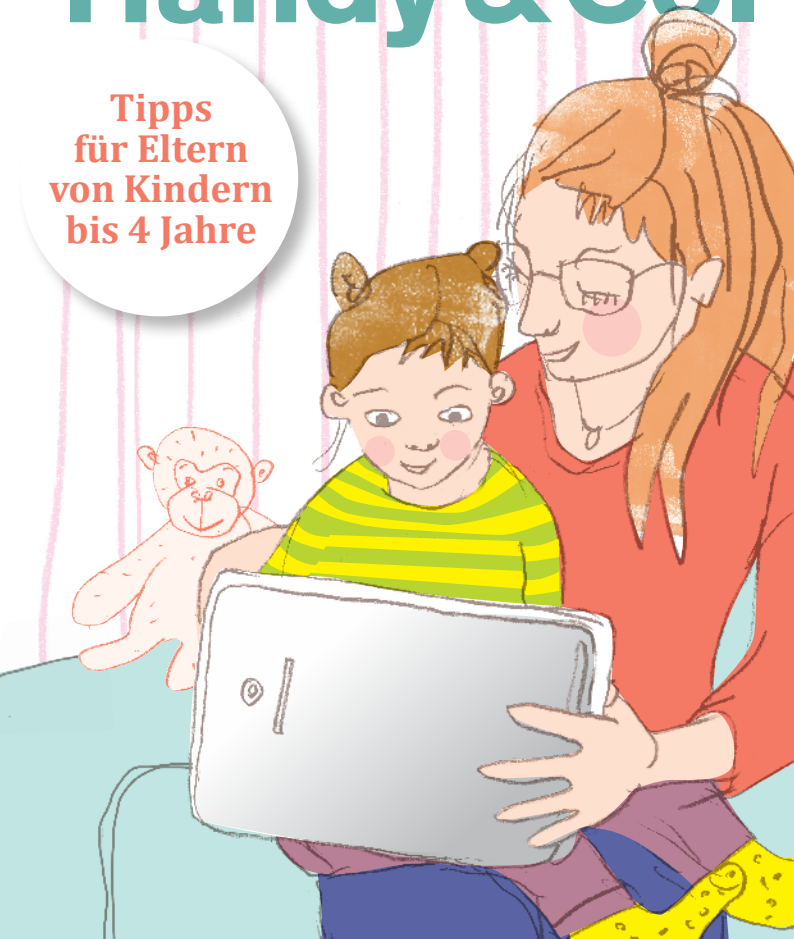
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

# Tablet, Handy & Co.

**Tipps  
für Eltern  
von Kindern  
bis 4 Jahre**



# Schaffen Sie medienfreie Zeiten

Kleine Kinder erleben täglich viel Neues und brauchen Pausen, um die Eindrücke zu verarbeiten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind regelmäßig zur Ruhe kommen kann. Bei Kindern unter vier Jahren soll der Konsum von Bildschirmmedien eine Ausnahme bleiben, also nicht jeden Tag erfolgen und weniger als 30 Minuten dauern.





## Ihr Kind braucht reale Erfahrungen

Das Stapeln von Bauklötzen, das Beobachten eines Schmetterlings oder auch das Streiten mit anderen Kindern ist sehr wichtig für das Lernen. Auch die beste App kann echte Sinneserfahrungen nicht ersetzen.

## Seien Sie ein gutes Vorbild

Kinder orientieren sich stark an ihren Bezugspersonen (Eltern, Grosseltern, Babysitter etc.). Achten Sie daher auf Ihren eigenen Medienkonsum und seien Sie ein gutes Vorbild. Je weniger Sie Ihr Handy in der Nähe von Kindern nutzen, desto besser.



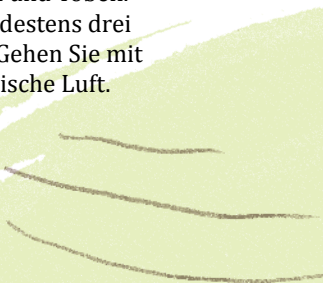


## **Schenken Sie Zuwendung und Aufmerksamkeit**

Gerade in den ersten Jahren ist eine stabile Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind besonders wichtig. Sie ist die Grundlage für starke, gesunde und glückliche Kinder. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind und freuen Sie sich gemeinsam über Fortschritte.

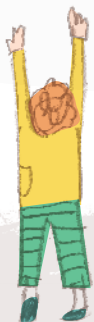
## **Ihr Kind braucht Bewegung**

Ermöglichen Sie Ihrem Kind viel Raum für fantasievolles freies Spielen und Toben. Kleinkinder sollen sich mindestens drei Stunden pro Tag bewegen. Gehen Sie mit Ihrem Kind täglich an die frische Luft.



## Fördern Sie einen bildschirmfreien Alltag

Setzen Sie die Mediennutzung nicht als Belohnung oder als Bestrafung ein. Das wertet diese nur zusätzlich auf. Es kann verlockend sein, sich einen Moment Ruhe zu verschaffen, während das Kind vor dem Bildschirm ist. Greifen Sie jedoch nur in Ausnahmefällen auf diese Strategie zurück.





## Verwenden Sie altersgerechte Medien

Altersgerechte Bilderbücher, Hörbücher oder Musik eignen sich am besten, um Kleinkinder an Medien zu gewöhnen.

Beachten Sie die Altersfreigabe von Apps, Videos oder Filmen und hinterfragen Sie diese kritisch. Achten Sie darauf, dass die Medien keine Werbung enthalten.



## Wählen Sie Medien in Ihrer Muttersprache

Medien können kleine Kinder beim Erlernen der Sprache beeinflussen. Hören Kinder zu viele verschiedene Sprachen, kann dies dazu führen, dass sie ihre Muttersprache wenig oder gar nicht sprechen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nur Medien in den Sprachen konsumiert, die in seinem Umfeld gesprochen werden.

## Begleiten Sie Ihr Kind bei der Mediennutzung

Lassen Sie Ihr Kind nicht allein vor dem Bildschirm. Beobachten Sie seine Signale: Wirkt das Kind angestrengt, unkonzentriert, nervös oder abgelenkt, ist dies ein Zeichen auszuschalten.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Erlebte.



## Für eine individuelle Beratung:

### Elternberatung Basel-Stadt

Freie Strasse 35, 4001 Basel  
+41 61 690 26 90  
[www.elternberatungbasel.ch](http://www.elternberatungbasel.ch)  
[www.baslerfamilien.info](http://www.baslerfamilien.info)

### Universitäre Psychiatrische Kliniken UPK

Poliklinik der Klinik für  
Kinder und Jugendliche  
Kornhausgasse 7, 4051 Basel  
+41 61 325 82 00  
[www.upk.ch](http://www.upk.ch)

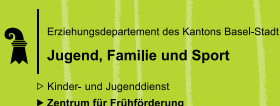
### Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Zentrum für Frühförderung ZFF  
De Wette-Strasse 3, 4010 Basel  
+41 61 267 85 01  
[www.zff.bs.ch](http://www.zff.bs.ch)

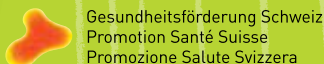
### Universitäts-Kinderspital beider Basel UKBB

Säuglingssprechstunde bei Schrei-,  
Schlaf- und Fütterungsproblemen  
Spitalstrasse 33, 4056 Basel  
+41 61 704 12 12  
[www.ukbb.ch](http://www.ukbb.ch)  
(Anmeldung über Ihre Kinderärztin  
oder Ihren Kinderarzt)

## In Zusammenarbeit mit:



## Mit Unterstützung von:



### Kontakt

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Medizinische Dienste  
Abteilung Prävention  
Malzgasse 30, CH-4001 Basel  
[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)  
[www.facebook.com/GesundheitBasel](https://www.facebook.com/GesundheitBasel)