

7-10 JAHRE

🕒 45 min

## DARAUF ACHTEN

- Gaming, Videos & Co. nicht zur Dauerbeschäftigung werden lassen.
- Handyzeiten gemeinsam vereinbaren.
- Altersgerechte Spiele und Inhalte auswählen.
- Bewegung, Schlaf und Freunde dürfen nicht zu kurz kommen.
- Kinder im Netz begleiten – besonders bei Chats, Spielen und Videos.

7-10 JAHRE

## BESSER SO

- Gemeinsam spielen – drinnen und draußen.
- Sport, Vereine und Hobbys fördern.
- Freunde treffen und gemeinsame Unternehmungen planen.
- Über Erlebnisse im Internet sprechen: Was war gut? Was war komisch?
- Jugendschutz und Bildschirmzeiten gemeinsam einstellen, z.B. über eine Family App.

11-14 JAHRE

🕒 90 min

## DARAUF ACHTEN

- Bildschirmzeit im Blick behalten – besonders abends.
- Auf Privatsphäre achten: persönlich Daten und Fotos nicht leichtfertig teilen.
- Über Cybermobbing, Fake News und problematische Inhalte sprechen.
- Social Media kann Druck machen und das Selbstbild beeinflussen.
- Schlaf, Schule, Bewegung und echte Kontakte brauchen genug Zeit.

11-14 JAHRE

## BESSER SO

- Gemeinsam klare und faire Medienregeln vereinbaren.
- Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen zusammen prüfen.
- Jugendliche sollen Gefahren selbst besser erkennen lernen.
- Interesse zeigen: Was spielst du? Wem folgst du? Was gefällt dir daran?
- Freunde, Sport und andere Hobbys fördern.
- Jugendliche ernst nehmen und bei Problemen ansprechbar bleiben.

# DIGITAL AUFWACHSEN

**Praktische Tipps für Eltern und pädagogische Fachkräfte im Umgang mit digitalen Medien**

## WICHTIGE INFORMATIONEN



Weitere Informationen zu unseren Angeboten für Familien, Kinder und Jugendliche finden Sie hier.

## WEITERE LINKS



[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

Eine von vielen Bundesländern geförderte Plattform, die Eltern über technische Schutzlösungen für Geräte und Apps ihrer Kinder informiert.



[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Eine EU-Initiative, die Eltern mit praktischen Tipps und Leitfäden dabei hilft, ihre Kinder sicher durch die digitale Welt zu begleiten.

Caritasverband  
Wuppertal/Solingen e.V.

Kolpingstraße 13  
42103 Wuppertal  
info@caritas-wsg.de  
0202 / 251 396 00



0-3 JAHRE



### DARAUF ACHTEN

- Bildschirmmedien möglichst vermeiden. Zu viel Medienzeit kann Sprache und Entwicklung beeinträchtigen.
- Beim Essen, Wickeln und Spielen: Handy weg. Blickkontakt stärkt die Bindung.
- Medien wecken nicht alle Sinne, wie Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken.
- Videos können kleine Kinder verunsichern oder verängstigen.

 = Empfohlene tägliche Bildschirmzeit

0-3 JAHRE

### BESSER SO

- Gemeinsam Bilderbücher anschauen und erzählen fördern das Sprechen.
- Singen, Fingerspiele, Bewegung und Spaß fördern die Entwicklung.
- Viel sprechen, zuhören und Blickkontakt halten.
- Viel Rausgehen, gemeinsam entdecken und spielen.
- Nähe, Kuscheln und gemeinsame Zeit geben Sicherheit.

4-6 JAHRE

 30 min

### DARAUF ACHTEN

- Zu viel Bildschirmzeit erschwert die Konzentration.
- Kinder brauchen Bewegung und Erfahrungen mit allen Sinnen.
- Medien können gemeinsames Spielen und Gespräche verdrängen.
- Nicht alle Inhalte sind für Kinder geeignet.
- Kinderschutz und Sicherheitseinstellungen aktivieren.

4-6 JAHRE

### BESSER SO

- Brett-, Karten- und Bewegungsspiele spielen.
- Spielplatz, Wald und Natur entdecken.
- Basteln, Bauen, Malen und Rollenspiele ausprobieren.
- Medien möglichst gemeinsam nutzen und darüber sprechen.
- Klare Medienzeiten vereinbaren.