

## Bewegungs- und Medienplan für 3-6jährige Kinder

1 Medien-Coupon = 10 min. Medienzeit

Pro Lebensjahr kann täglich 1 Medien-Coupon eingesetzt werden: 3 für 3-Jährige, 4 für 4-Jährige...

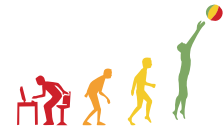
Coupons für die Bewegungs- und Familienzeit dürfen unbegrenzt eingesetzt werden!



Medien-Coupons

Bewegungs- und Familien-Coupons



## Hintergrundinformationen & Tipps zur Umsetzung

### Sitzen

Weniger sitzen, mehr bewegen! Kinder und Jugendliche sitzen immer mehr und lange Sitzzeiten haben gesundheitliche Folgen. Daher sollten Sie in Ihrer Familie darauf achten:

- o sitzen zu reduzieren!
- o sitzen zu unterbrechen!
- o in Bewegung zu kommen!

Machen Sie den Sitz-Check, um herauszufinden, welchem Sitztyp Ihre Familie entspricht:

<http://www.pebonline.de/?id=305>

Das Sitzverhalten muss sich verändern, denn lange Sitzzeiten sind auch durch Sport nicht vollständig zu kompensieren!

### Bildschirmzeiten und -medien

Das veränderte Sitzverhalten ist vor allem auf die zunehmenden Bildschirmzeiten zurückzuführen. Dafür sollten Familien sich im ersten Schritt bewusst werden, welche Bildschirmmedien in der Familie verwendet werden und diese berücksichtigen. Dazu zählen neben Fernsehen auch die Nutzung von Computer/Laptop, Spielkonsole, Tablet sowie Smartphone/ Handy.

### Hinweise zum Bewegungs- und Medienplan

#### › **Bildschirmzeiten:**

Die vorgeschlagene Zeit von täglich 10 min. pro Lebensjahr entsprechen Hinweisen von nationalen und internationalen Experten, sind aber nicht als Mindestzeiten zu verstehen. Weniger ist mehr – aber (fast) jede Regelung ist besser als keine!

#### › **Nutzung der Coupons für Bildschirmzeiten:**

Je nach Alter darf das Kind täglich Coupons (3 Coupons für 3-jährige Kinder, 4 Coupons für 4-jährige Kinder...) für die Mediennutzung einlösen (Coupons ausschneiden und in den Plan kleben oder entwerten).

#### › **Bewegungs- & Familienzeit:**

Für die gemeinsame Zeit mit den Eltern (also auch für die Nutzung der Bewegungs- und Familiencoupons) sind kaum Grenzen gesetzt, z. B.:

- o Ausflug Freizeitbad, Abenteuerspielplatz, Fahrradtouren
- o Regelmäßige gemeinsame Bewegungszeiten, z. B. Sonntagsvormittags zusammen Toben, Fußballspielen, auf den Spielplatz gehen
- o Zuhause: gemeinsames Spielen, Toben ...

### Weitere Informationen

Weitere Informationen zu den Themen Medienkonsum und *Sitzender Lebensstil* finden Sie hier:

- o [http://www.pebonline.de/sitzender\\_lebensstil.html](http://www.pebonline.de/sitzender_lebensstil.html)
- o <http://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>
- o <http://www.schau-hin.info/>