

Kleinkinder und Bildschirme



Für Eltern von Kindern
zwischen 0 und 3 Jahren



Gut zu wissen

Das braucht Ihr Kind:

Kontakt zu anderen, sprechen, spielen, sich bewegen,
Neues entdecken und draussen sein

Bildschirmnutzung kann die Entwicklung

Ihres Kindes bremsen

(verursacht Schwierigkeiten beim Sprechen,
Fühlen und im Verhalten)

Bildschirme sind nicht notwendig

und machen Ihr Kind nicht intelligenter

Empfehlungen

0 – 2 Jahre:

Bildschirme vermeiden

2 – 3 Jahre:

Maximum 30 Minuten pro Tag in Begleitung einer
erwachsenen Person und mit geeigneten Inhalten

Ich bin ein Vorbild für mein Kind:

Bildschirme ausschalten während dem Essen, dem
Stillen, beim Spielen und vor dem Schlafengehen

Von einer Expertinnen- und Expertengruppe erarbeitet



Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne

Stiftung
Kindergesundheit
Biel



Kanton Bern
Canton de Berne

Früherziehungsdienst
des Kantons Bern

FED

MÜTER- UND
VÄTERBERATUNG
KANTON BERN

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Information und Beratung



**Berner Gesundheit,
Gesundheitsförderung und Prävention**
Gratis-Nummer: 0800 070 070
praevention@beges.ch



**Mütter- und Väterberatung
Kanton Bern**
031 552 16 16
info@mvb-be.ch