



Legen Sie Ihr Smartphone beiseite und stellen Sie es bei gemeinsamen Aktivitäten mit Ihrem Kind auf stumm, auch beim Hinbringen oder Abholen von Kita, Schule, Hort etc.



Schalten Sie auf Ihrem Smartphone alle Push-Funktionen aus und rufen Sie z.B. E-Mails oder WhatsApp-Nachrichten nur manuell – also selbstbestimmt ab.



Essen: Bei gemeinsamen Mahlzeiten sollten digitale Medien tabu sein.



Ihr Kind muss zum Arzt? Lassen Sie doch das Smartphone zu Hause oder in der Tasche und nutzen Sie die Spielsachen und Kinderbücher beim Kinderarzt.



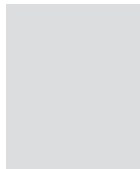
Unterwegs mit Kinderwagen, Buggy, Tragetuch, Laufrad und Co.? Genießen Sie Tagträumen und Spaziergänge in der Stadt oder Natur ohne Smartphone dafür aber gemeinsam mit Ihrem Kind.



Nutzen Sie die Zeit bei gemeinsamen Fahrten in Bus, Straßenbahn oder Zug für Blickkontakt und Gespräche mit Ihren kleinen oder großen Kindern.



Denken Sie an Ihre Vorbildfunktion und lassen das Smartphone manchmal einfach zu Hause, in der Tasche oder ausgeschaltet.



www.medienwissen-mv.de

gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

in Zusammenarbeit mit:

Bundesinitiative
Frühe Hilfen

Mecklenburg
Vorpommern

Ministerium für Wirtschaft,
Arbeit und Gesundheit

Mecklenburg
Vorpommern

Ministerium für Soziales,
Integration und Gleichstellung

LAKOST

Landeskoordinierungsstelle
für Suchtthemen
Mecklenburg-Vorpommern



Der Landesbeauftragte
für Datenschutz und Informationsfreiheit
Mecklenburg-Vorpommern

Kompetenzzentrum und Beratungsstelle
für exzessive Mediennutzung und
Medienabhängigkeit



Evangelische Suchtberatungsstelle
Mecklenburg-Vorpommern gemeinnützige GmbH