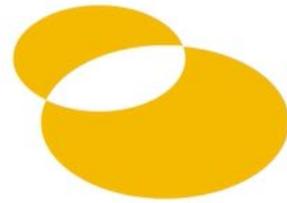




Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Medien- kompetenz

Für einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Name:



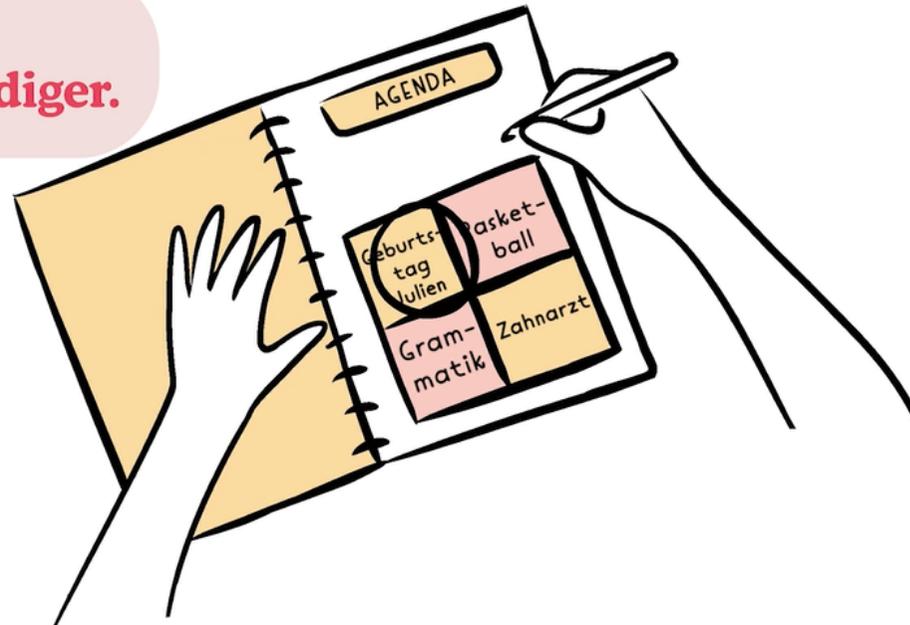
VON 4 BIS

8 JAHREN

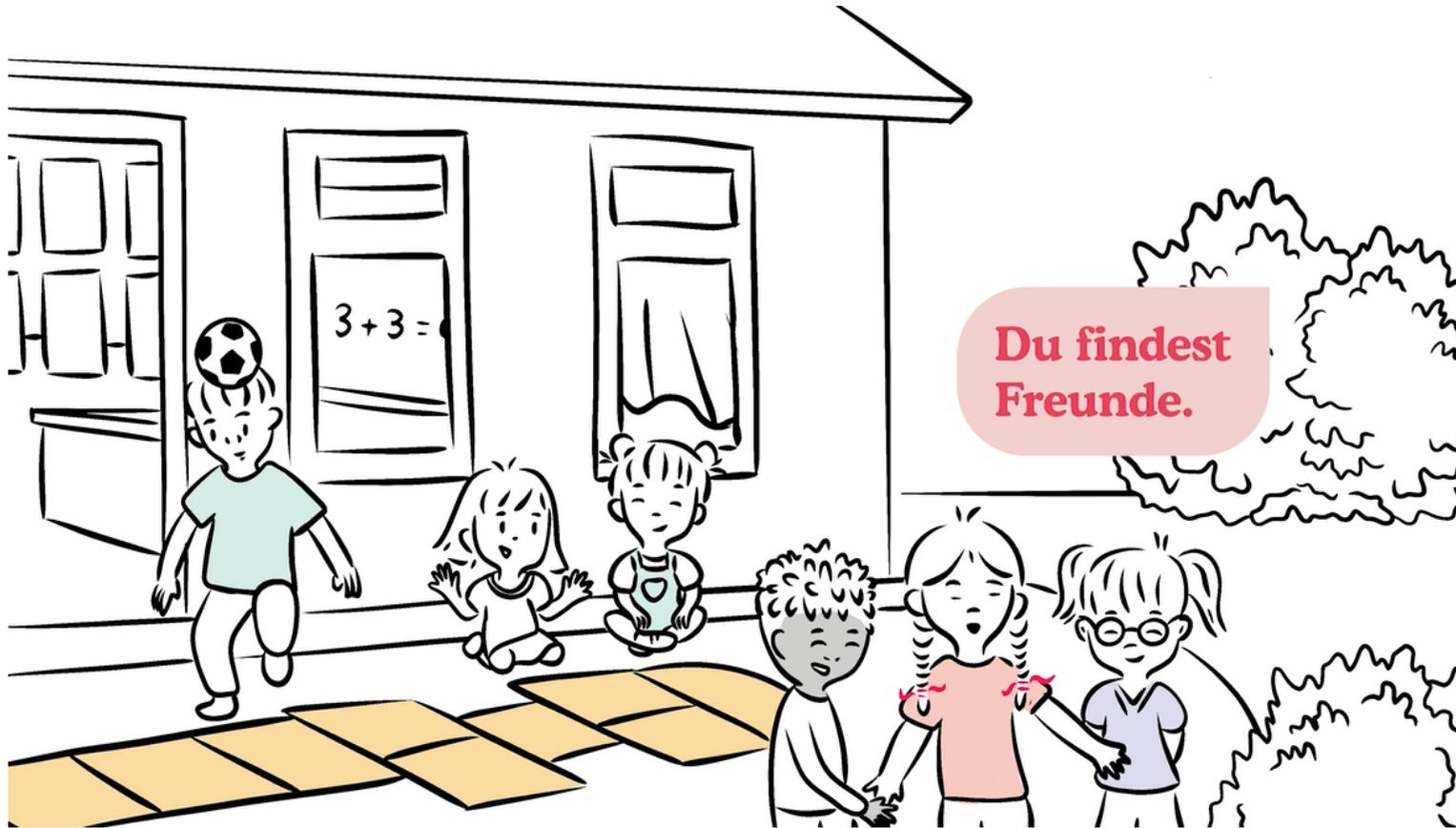


Du wirst

immer
selbstständiger.



Worauf bist du stolz, weil du es schon alleine kannst?



Wie heissen deine Freunde? Was spielst du am liebsten mit deinen Freunden?



Du lernst

lesen und
schreiben.

Liest du gerne?

Ja

Nein

Was ist dein Lieblingsbuch?



Wann bist du wütend?

Wann bist du traurig?

Wann bist du glücklich?

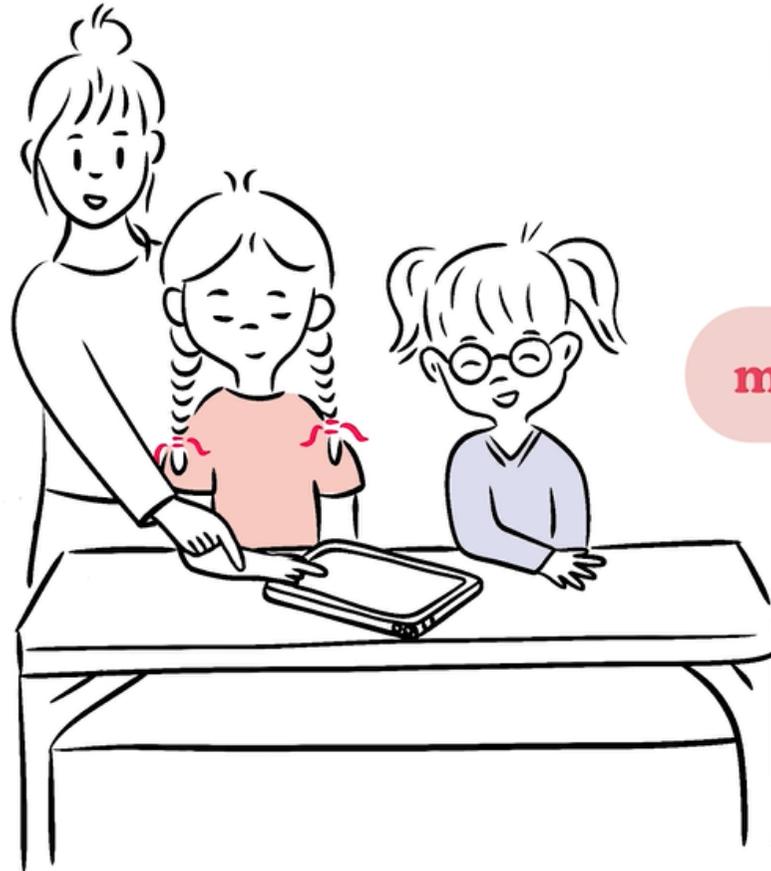
Du lernst
deine Gefühle

mit Worten
auszudrücken

und die Gefühle
von anderen
zu verstehen.







**In deinem Alter
ist es wichtig,**

**Erfahrungen mit
Bildschirmen**

mit anderen zu teilen.

Was machst du gerne am Bildschirm?



Wenn du

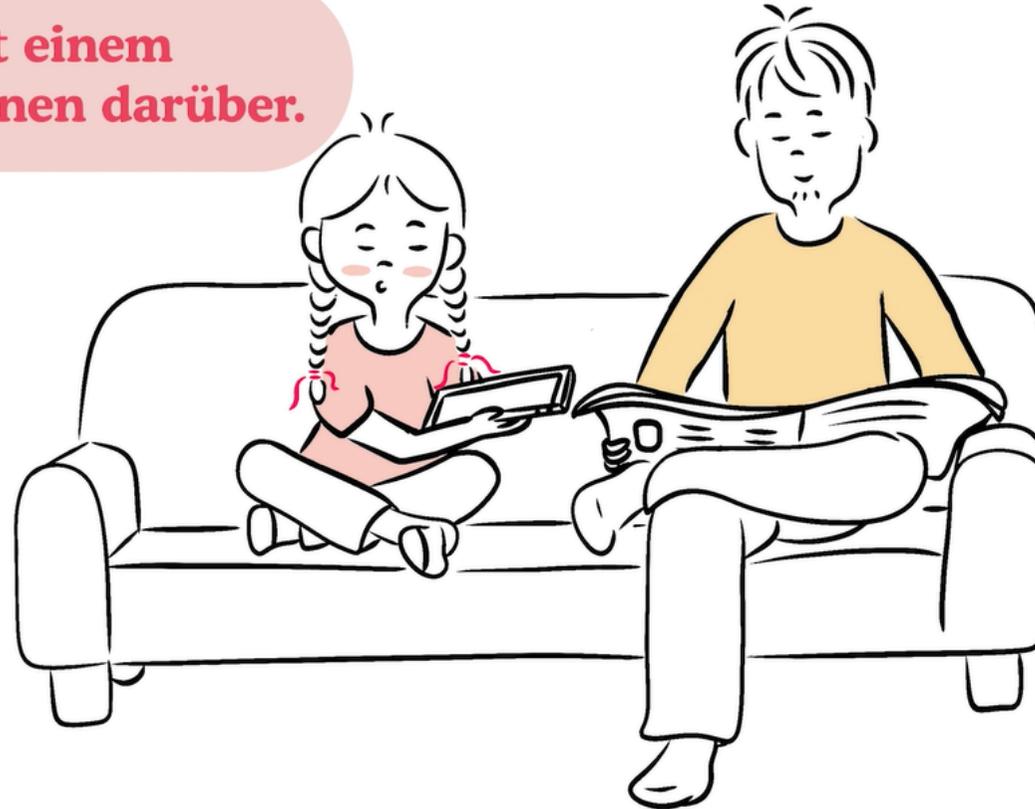
auf etwas
Unangenehmes
triffst,



Hast du am Bildschirm schon mal etwas unangenehmes gesehen?



**sprich mit einem
Erwachsenen darüber.**



Mit wem kannst du sprechen, wenn es dir nicht gut geht?



Zeichne dein Zimmer:

REGELN

- › Keine Bildschirme im Kinderzimmer
- › Keine Bildschirme am Esstisch
- › Keine Bildschirme bis nach dem Frühstück
- › Keine Bildschirme vor dem Schlafengehen

Wenn du Bildschirme nutzt,

erinnere dich an diese Regeln

und versuche diese einzuhalten.

Zeichne dein Lieblingsessen:

Zeichne eine schlafende Person:

Zeichne einen Wecker:



Empfehlung

Sprich mit Erwachsenen
**über deine Erfahrungen
mit Bildschirmen,**
sie können dich dabei
unterstützen.





Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Für Tipps und Tricks im Alltag:
[medienkompetenzwallis.ch](https://www.medienkompetenzwallis.ch)





**Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis**



**Medien-
kompetenz**



**Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis**



**CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS**