



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



kjz

Spielen ist wichtig



Diverse

0–6 Jahre

Für einen guten Start ins Leben gehört das Spielen von Anfang an dazu. Sie fördern Ihr Kind optimal, indem Sie es spielen lassen. Dabei können Sie es unterstützen.

Spielen fördert eine gesunde Entwicklung

Spielen ist für Kinder mehr als blosser Zeitvertreib. Sie spielen mit voller Hingabe, machen vielfältige Erfahrungen und lernen, wie sie ihre Hände und Finger gebrauchen können. Sie bewegen sich, lernen Alltagsgegenstände kennen und erforschen so die Welt. Beim Spielen entwickeln, üben und festigen Kinder unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten. Spielen regt Kreativität, Denken und Fantasie an. Im Spiel mit anderen lernen Kinder zudem soziale Kompetenzen wie Einfühlungsvermögen und Konfliktfähigkeit.

Wie Sie Ihr Kind unterstützen können

Lassen Sie Ihrem Kind **genügend Zeit und Raum** zum Spielen.

Spielen Sie mit Ihren Kindern, denn **gemeinsames Spielen schafft Nähe und Vertrauen**. Sie müssen nicht ständig Spielideen und Programme liefern, Ihr Kind steckt voller eigener Ideen. Das Interesse und die Aufmerksamkeit von Eltern ist aber wichtig.

Unterstützen Sie es, wenn es mit Gleichaltrigen spielen möchte. Kinder benötigen für ihre soziale Entwicklung **regelmässigen Kontakt mit anderen Kindern**.

Lassen Sie Ihr Kind **selbst entdecken und ausprobieren**, nehmen Sie ihm nicht alle Schwierigkeiten ab.

Lassen Sie Ihr Kind auch **draussen** spielen. An der frischen Luft kann es die Welt entdecken. Es kann springen, laufen, hüpfen und so seine Grobmotorik stärken. Tageslicht beugt zudem Kurzsichtigkeit vor. Es gibt dafür viele kinderfreundliche Orte. Eine Liste von Spielplätzen finden Sie für Ihren Bezirk in der Broschüre «Angebote für Eltern mit kleinen Kindern».

Zu viele Spielsachen auf einmal können Kinder überfordern. Achten Sie beim Kauf zudem auf die Altersangabe und Sicherheitshinweise.

Ungefährliche Alltagsgegenstände wie Becher oder Schachteln bereiten kleinen Kindern genauso Freude wie gekaufte Spielsachen und regen die Fantasie an. Gesicht und Stimme von Mutter und Vater sowie die eigenen Hände und Füße sind in den ersten Lebenswochen meist spannender als gekauftes Spielzeug.

Spielen und digitale Medien

Die nationale Plattform Jugend und Medien empfiehlt die **Faustregel 3-6-9-12**: Kein Bildschirm unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren, kein Internet vor 9 Jahren und kein unbeaufsichtigtes Internet vor 12 Jahren.



Ihr Kind benötigt viel Raum und Zeit zum Spielen.

Zusätzliche Informationen (Auswahl)

In der Broschüre «**Angebote für Eltern mit kleinen Kindern**» finden Sie pro Bezirk Spielplätze, Treffpunkte und Angebote:

www.kjz.zh.ch/angebote-4

Nationalen Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen:

www.jugendundmedien.ch → **Medienkompetenz fördern** → **Eltern und Familie**

Bewegungsempfehlungen finden Sie bei der Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich:

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/publikationen → **Bewegungstipps**

Förderideen finden Sie auf der Plattform der Bildungsdirektion des Kantons Zürich:

www.kinder-4.ch

Remo H. Largo: **Babyjahre**. Piper Verlag, München, 2017.



Wir unterstützen Sie.

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

www.kjz.zh.ch

kjz | www.kjz.zh.ch