

Balance: Konzentration und Entwicklung fördern

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern, aber auch für ein harmonisches Erwachsenenleben ist Balance erfolgsentscheidend. Dieses Infoblatt gibt einen Überblick über Belastungen, die auf Körper, Geist, Seele und Spirit wirken und im Übermaß schädlich sein können.



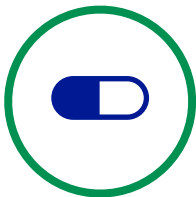
Bildschirmzeit

Bildschirmzeit wichtige Prozesse im Körper: Vitamin D3, Melatonin, Serotonin, Schlaf und die Verbindung der Gehirnhälften. Gelerntes wird gelöscht und man muss immer wieder von vorne anfangen. Vermeintlich schlechte Lerner sind oft einfach nur zu viel vorm Bildschirm. Wichtiger Hinweis: bis zum Alter von 12 Jahren sind Kinder nicht in der Lage, dem Suchtpotential zu entgehen. Kein Kontakt ist ideal, sonst minimieren Sie Bildschirmzeit auf 2-3 Stunden pro Woche.



Computer- und Videospiele, Social Media

Der Entzug von Videospiele, insbesondere solchen, die online mit verschiedenen Identitäten gespielt werden, ist schwerer als der von Crack, sagen Experten. Auch in sozialen Medien und Kommunikationsapps ist es leicht den Fokus zu verlieren.



Zigaretten und andere Drogen

Achten Sie darauf, dass Kinder nicht in die Nähe von diesen Stoffen kommen oder dem Rauch ausgesetzt sind. E-Zigaretten gelten hier ebenso wie klassische Zigaretten. Ein Tipp: ein Übermaß an Zucker ist nicht nur für den Körper schädlich, sondern auch für die Psyche und das Gehirn. In vielen Produkten für Kinder steckt versteckter Zucker



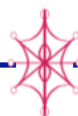
Comics und Figuren:

Es gibt Inhalte, die einen störenden Einfluss auf die Entwicklung und Psyche haben. Meiden Sie die klassischen Megatrends. In jedem Fall sollten Sie vor allem auf Ihr Gefühl achten, wenn ein Trend in das Kinderzimmer schwappt.



Altersgerecht

Kinder wirken oft älter und weiser, als sie sind. Sie brauchen Freiraum, um Selbstwert und Selbstständigkeit zu erlernen, Grenzen, um sich sicher zu fühlen und einen Erwachsenen, der ihnen hilft Entscheidungen zu treffen, für die sie noch zu jung sind.



Web Grace

EMC4SUCCESS