

**GO  
OFF  
LINE!**

**KEINE  
DIGITALEN MEDIEN  
BIS 4 JAHRE**

**Ein Blick sagt mehr als 1000 Likes.**



# Go Offline

## Keine digitalen Medien bis 4 Jahre

Digitale Medien sind allgegenwärtig – auch in den ersten Lebensjahren unserer Kinder. Doch gerade in dieser sensiblen Phase brauchen kleine Kinder vor allem Nähe, Spiel, Sprache und Beziehung mit realen Menschen. Denn der digitale Medienkonsum beeinträchtigt ihre Entwicklung.

«Go Offline» ist eine Gemeinschaftsaktion von Zürcher Schulen und Gemeinden. Die Aktion motiviert Eltern, Bezugspersonen und Freunde in den ersten Lebensjahren auf digitale Medien zu verzichten. Sie unterstützt mit fundierten Infos und praktischen Tipps für den Familienalltag.

Noch mehr Tipps  
[go-offline-4.ch](http://go-offline-4.ch)

### Digitale Medien im Familienalltag?

Kinder unter vier Jahren lernen mit allen Sinnen, etwa durchs Spielen, Berühren, Schauen, Hören und Sprechen. Der Medienkonsum beeinträchtigt ihre soziale, kognitive, motorische und sprachliche Entwicklung. Was Kinder stattdessen brauchen: Starke Beziehungen zu vertrauten, verlässlichen und verfügbaren realen Menschen.

### Was kann ich als Elternteil tun?

Schon kleine Veränderungen helfen:  
Bewusst präsent sein. Vorlesen statt streamen.  
Gemeinsam essen und reden. Draussen spielen und sich bewegen. Alltagsmomente offline gestalten.

## Rausgehen und offline sein in Dübendorf



Familienzentrum

Für wertvolle Familienmomente. Mit Spiel, Austausch und Geborgenheit für Gross und Klein.  
Wallisellenstrasse 5A, 8600 Dübendorf



Stadtbibliothek

Bücher anschauen, Geschichten lauschen und gemütlich zusammen Zeit verbringen.  
Bettlistrasse 22, 8600 Dübendorf



WERKSTATT  
im Westhof

Werkeln, malen, basteln und dabei spielerisch die Fantasie entfalten.  
Zukunftstrasse 9, 8600 Dübendorf



Spielplätze  
& Natur

Abenteuer und Bewegung an der frischen Luft.

# Wer steht hinter Go Offline?

Mehrere Zürcher Schulen und Gemeinden haben dieses Projekt gemeinsam mit Fachpersonen aus frühkindlicher Bildung, Betreuung und Erziehung (FBBE) entwickelt. Die Aktion basiert auf aktuellen Erkenntnissen zur frühkindlichen Entwicklung und verfolgt ein einfaches Ziel:

**Eltern dabei zu unterstützen, die ersten Jahre mit ihrem Kind offline zu verbringen.**



## Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei Ihrer Ansprechperson der Gemeinde Dübendorf:

**Gina Sessa**

Leiterin Familien I Integration und Integrationsbeauftragte

044 801 83 99

[gina.sessa@duebendorf.ch](mailto:gina.sessa@duebendorf.ch)