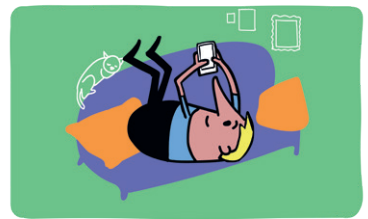


Bildschirme sind überall

Wie kann man ein Gleichgewicht finden?



Illustrationen: Juliette Rebeillard



Mit Videospielen und sozialen Netzwerken kann Ihr Kind:

- Spass haben
- Neue Kompetenzen entwickeln
- Mit Freund*innen spielen
- Mit Freund*innen in Kontakt bleiben
- Wertschätzung und Anerkennung erfahren
- Kreativität und Fantasie entwickeln
- Neue Dinge entdecken und lernen

Was Ihr Kind mit Bildschirmen macht:

- Spielen
- Mit Freund*innen diskutieren
- Musik hören
- Fotos und Videos posten
- Videos und Serien schauen
- Sich informieren
- Hausaufgaben machen und lernen

So können Sie Ihr Kind begleiten:

- Informieren Sie sich über das Spiel (Inhalt, Dauer, Altersempfehlung), das Ihr Kind spielt
- Informieren Sie sich über die Apps, die Ihr Kind herunterlädt
- Legen Sie die Datenschutzeinstellungen fest
- Installieren Sie eine Kindersicherung
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass gesetzliche Bestimmungen auch in sozialen Netzwerken und auf Spielplattformen gelten
- Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind im Internet und in den sozialen Netzwerken macht
- Spielen Sie mit Ihrem Kind oder beobachten Sie es dabei
- Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch
- Seien Sie ein Vorbild



So helfen Sie Ihrem Kind, seine Bildschirmnutzung zu steuern:

- Stellen Sie gemeinsam Regeln auf
- Begrenzen Sie die Bildschirmzeit, damit Ihr Kind:
 - Verschiedenen Aktivitäten nachgehen kann
 - Hausaufgaben machen kann
 - Sich körperlich betätigen kann
 - Genügend schlafen kann um am nächsten Tag fit zu sein



Sie machen sich zu Recht Sorge, wenn Ihr Kind:

- Zunehmend mehr Zeit in sozialen Netzwerken und mit Videospielen verbringt
- Andere Hobbies und Aktivitäten vernachlässigt
- Weniger Zeit mit Freund*innen oder der Familie verbringt
- Sich die Schulleistungen verschlechtern
- Viele Schulabsenzen hat
- Sich isoliert und einschliesst
- Aggressiv wird
- Sehr müde ist
- Über verschiedene Beschwerden klagt (Kopf, Bauch, etc.)

Haben Sie Fragen und möchten über eine Situation sprechen, die Sie beunruhigt?

Wenden Sie sich an:

- Die Lehrperson Ihres Kindes
 - Die Schuldirektion und/oder die Schulsozialarbeit
 - Den/die Hausärzt*in oder den/die Kinder*ärzt*in
 - REPER (Beratungsgespräch für Eltern)
- praevention-medien.ch/kontakt

Möchten Sie das Video sehen?

