

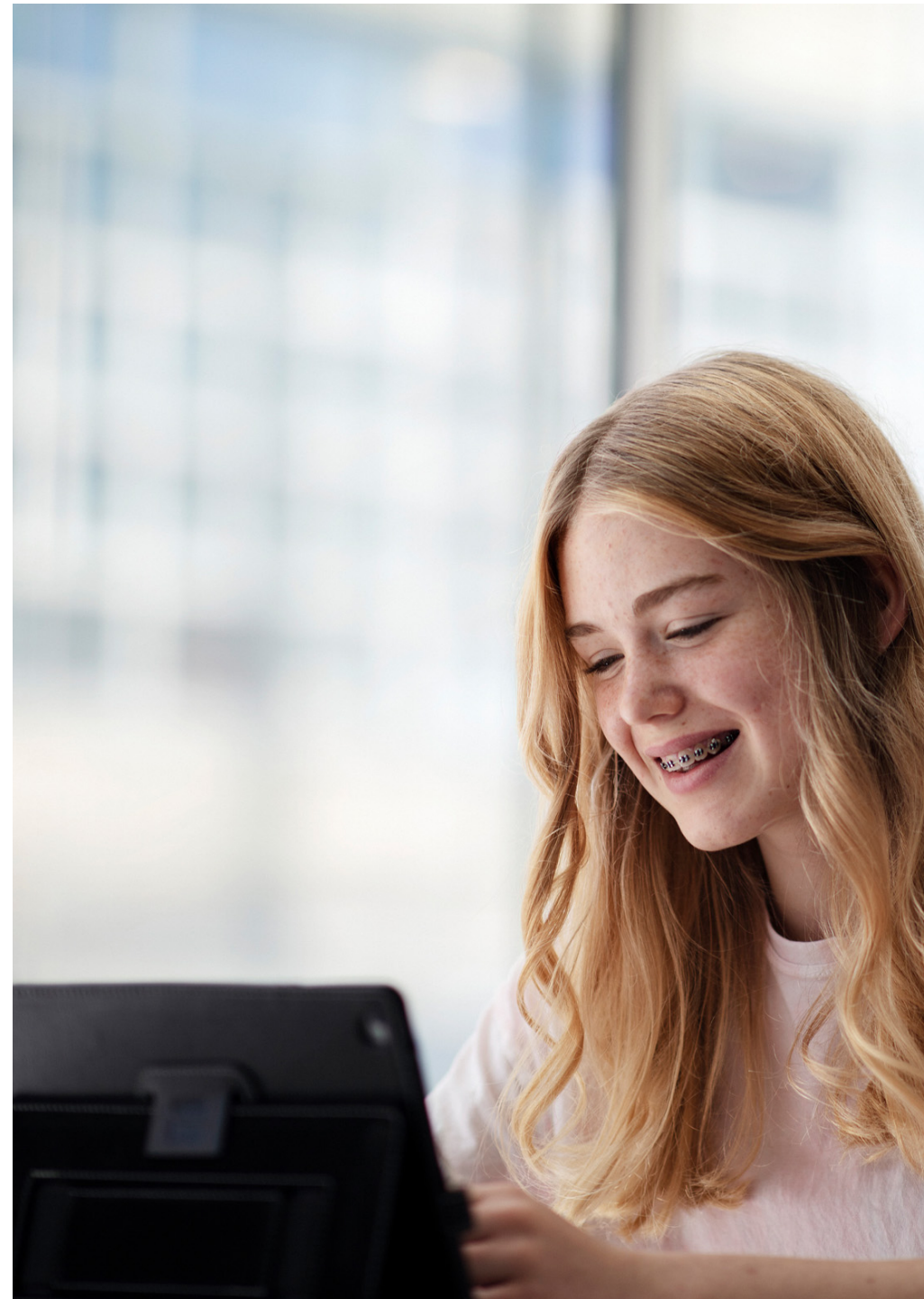
Bildschirmzeit und Regeln einhalten

Regeln festlegen heisst, soweit möglich gemeinsam (Familie) Regeln, Kontrolle, Massnahmen besprechen und schriftlich festhalten. Fokus auf Medieninhalten anstelle der Bildschirmzeit.

Limite Bildschirmzeit

(Mediennutzung der Schule nicht eingerechnet)

- 10 Min. pro Lebensjahr am Tag oder
- 1 Std. pro Lebensjahr pro Woche
Balance
- Freizeitaktivitäten mit/ohne Medien
sehr wichtig



Eltern sind Vorbilder

Vorbild sein heisst, Familienregeln einhalten und auf eine verantwortungsbewusste Mediennutzung achten.

- **Medienfreien Tag der Familie einführen und über die Erfahrungen diskutieren.**
- **Offline-Zeiten für die ganze Familie**



Technischen Schutz nutzen

Technischen Schutz nutzen heisst, Kinder vor ungeeigneten Internetinhalten durch Filter und App-Nutzung schützen.

- **Kinder in der Mediennutzung begleiten steht an erster Stelle.**
- **Schutzprogramme unterstützend einsetzen.**



Keine oder mangelhafte Medienbegleitung – mögliche Auswirkungen

- Konzentrationsstörungen
- Sprachstörungen
- Entwicklungsauffälligkeiten
- Gefahr einer Onlinesucht
- Schlechte Schlafqualität (blaues Licht)
- Erhöhter Body-Mass-Index
- Schlechtere Schulleistungen
- Eingeschränkte soziale Kontakte

Tipps & Tricks für Ihren digitalen Alltag



Was bringt Zocken und wo schadet es

Tipps für Eltern



Kinder begleiten in der digitalen Welt

Tipps in Form von Artikeln,
Podcasts und Videos an einem
Ort.

www.swisscom.ch/kinder-begleiten



«Handeln geht vor Reden»