

## MERKBLATT FÜR ELTERN ZUM UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN

Fernseher, Computer, Spielkonsole und Smartphone gehören zu unserem Alltag und sind sehr beliebt. Wie gehen wir in der Erziehung geschickt damit um, wie können wir unsere Kinder vor den Gefahren schützen? Das nationale Programm Jugend und Medien zur Förderung von Medienkompetenzen empfiehlt den Eltern **10 Goldene Regeln** ([www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)):

### Begleitung ist besser als Verbote

Kinder benötigen in digitalen Welten die Begleitung durch die Eltern.  
Reden Sie mit dem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien.

### Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder

Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche Vorbilder im Umgang mit Medien.  
Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

### 3 – 6 – 9 – 12 Faustregel

- kein Bildschirm unter 3 Jahren
- keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren
- kein Internet vor 9 Jahren
- kein unbeaufsichtigtes Internet vor 12 Jahren

### Beachten Sie Altersfreigaben

Für Filme ([www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)) und Computerspiele ([www.pegi.ch](http://www.pegi.ch)).



### Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen

Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie viel Zeit es pro Tag oder pro Woche vor Bildschirmen verbringen darf. Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass die Abmachungen eingehalten werden.

### Faustregel für maximale TV – Computer – Spielkonsolenzeit pro Tag:

bis 6 jährige:	30 Minuten pro Tag
6 – 9 jährige:	1 Stunde pro Tag
10 – 13 jährige:	1 ½ Stunden pro Tag
ab 14 jährige:	2 Stunden pro Tag

### Bildschirme sind keine Babysitter

Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten ohne digitale Medien.

### TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer

Platzieren Sie die Geräte in einem Gemeinschaftsraum. Behalten Sie Smartphones und Tablets im Auge.

### Schauen Sie genau, mit wem Ihr Kind chattet

Onlinebekanntschaften sollten Kinder nur begleitet von Erwachsenen und an öffentlichen Orten treffen.

### Vorsicht mit privaten Daten im Netz

Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Alter und Telefonnummer weitergeben darf, ausser wenn es vorher mit Ihnen darüber gesprochen hat.

### Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware

Sprechen Sie mit Ihrem Kind altersgerecht über Sexualität und Gewalt. Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz.