



**Für Eltern
von Kindern
bis 7 Jahre**

Digitale Medien – Wichtige Empfehlungen

www.jugendundmedien.ch



Das ist gut zu wissen

Digitale Medien sind heute überall.

Das sind zum Beispiel Webseiten, Apps oder Computer-Spiele.

Wir nutzen digitale Medien auf elektronischen Geräten, zum Beispiel:

- Smartphone
- Fernseher
- Tablet
- Computer

Auch kleine Kinder mögen digitale Medien.

Die kleinen Kinder wollen wissen:

Was kann ich mit den Geräten alles machen?

Es ist **nicht** gut,

den Kindern digitale Medien zu verbieten.

Aber die Kinder brauchen Hilfe von ihren Eltern.

Wir möchten Ihnen ein paar Tipps geben.



Das sind unsere Tipps

1 **Benutzen Sie die digitalen Medien zusammen mit Ihrem Kind.**

Die Kinder sollen **nicht** allein am Computer, Smartphone oder Fernseher sein.

Es ist gut, wenn Sie oder andere erwachsene Personen dabei sind.

2 **Sie als Eltern sind ein Vorbild für Ihre Kinder.**

Kinder schauen genau, wie ihre Eltern die digitalen Medien nutzen.

Deshalb:

Passen Sie auf, wie Sie selbst die digitalen Medien nutzen.

3 **Andere Dinge sind wichtiger als digitale Medien.**

Am wichtigsten für kleine Kinder sind die Eltern.

Die Kinder brauchen vor allem Liebe und Zeit von Ihnen.

Ganz wichtig für kleine Kinder ist auch:

- spielen
 - neue Dinge sehen und lernen
 - ein gesunder Schlaf
-

4 Sagen Sie Ihrem Kind, wie lange es am Bildschirm sein darf.

Sie als Eltern machen die Regeln:
So viel Zeit am Tag darf Ihr Kind am Bildschirm sein.
Sagen Sie Ihrem Kind auch,
was es sehen oder spielen darf.
Und prüfen Sie, dass Ihr Kind diese Regeln einhält.

5 Filme und Computer-Spiele: Ist Ihr Kind alt genug?

Sie als Eltern kennen Ihr Kind am besten.
Sie wissen, welche Filme und Computer-Spiele Ihr Kind verstehen kann.

Die Alters-Freigabe steht auf vielen Filmen und Games.
Alters-Freigabe bedeutet:
Ein Film oder ein Computer-Spiel ist gut für Kinder
ab einem bestimmten Alter.

6 Digitale Medien sind keine Babysitter.

Hat Ihr Kind **keine** Idee zum Spielen?
Oder ist Ihr Kind unruhig?
Dann sollten Sie digitale Medien **nicht**
als Babysitter brauchen.

Ihr Kind muss sich auch entspannen.
Das heisst, Zeit **ohne** digitale Medien verbringt.

7 Erklären Sie Ihrem Kind, was Werbung ist.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind:

- Wie Werbung funktioniert.
- Wie es Werbung erkennen kann.

Zum Beispiel im Fernsehen oder auf YouTube.

8 Mit Ihrem Kind sprechen ist wichtig.

Eine Filter-Software auf den Geräten kann ein Schutz sein.

Aber eine Filter-Software bietet **keinen** vollständigen Schutz.

Sie sollen **immer sehen**, was Ihre Kinder an den elektronischen Geräten machen.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber.

9 **Vorsicht mit privaten Daten und Bildern im Internet.**

Passen Sie besonders gut auf mit Informationen wie: private Fotos, Name, Adresse und Alter Ihres Kindes.

Möchten Sie ein Familien-Foto in den sozialen Medien zeigen?

Dann sollten andere das Gesicht von Ihrem Kind auf dem Foto **nicht** sehen.

10 **Digitale Medien positiv und kreativ nutzen.**

Es gibt viele sehr gute Spiele und Videos für kleine Kinder.

Und es gibt im Internet viele interessante Lern-Webseiten.

Sie können mit Ihrem Kind die digitalen Medien **besonders** gut nutzen.

Helfen Sie Ihrem Kind dabei.
So können Sie zusammen Spass haben mit den digitalen Medien.



Weitere Informationen

Jugend und Medien.

Das ist der Name einer Schweizer Plattform vom Bundes-Amt für Sozial-Versicherungen.

Die Plattform gibt es im Internet.

Das ist die Adresse von der Webseite:

www.jugendundmedien.ch

Warum gibt es die Plattform **Jugend und Medien?**

Sie informiert über digitale Medien.

Und sie möchte Eltern und Kindern helfen.

Die Informationen in diesem Flyer sind für:

- **Eltern und Bezugs-Personen von Kindern unter 7 Jahren**

(Kinder, die noch nicht in die Schule gehen.)

Es gibt 2 andere Flyer.

Die Informationen in diesen 2 Flyern sind für:

- Eltern und Bezugs-Personen von Kindern von **6 bis 13 Jahren** (Kinder in der Primar-Schule)
- Eltern und Bezugs-Personen von Jugendlichen von **12 bis 18 Jahren**

Alle Flyer gibt es in 16 Sprachen.

Sie finden die Flyer auf dieser Webseite:

www.jugendundmedien.ch/bestellung-publikationen

Auf dieser Webseite finden Sie noch mehr Informationen:

www.jugendundmedien.ch/empfehlungen-leichte-sprache



Dieser Flyer ist von:

Jugend und Medien

Nationale Plattform zur Förderung von Medien-Kompetenzen

Bundes-Amt für Sozial-Versicherungen

und

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Departement Angewandte Psychologie

Fach-Gruppe Medien-Psychologie

Leiter: Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

Die Fotos sind von:

Pia Neuenschwander, www.photopia.ch



Bestellung (kostenlos):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch > Aktuelles >

Jugend und Medien

Bestellnummer: 09.21 2000 860496104

318.865, Deutsch



Übersetzung in Leichte Sprache, Stufe A2:

Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache.

© 2020 Jugend und Medien, Nationale Plattform zu Förderung von Medienkompetenzen, Bundesamt für Sozialversicherungen/ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw Angewandte
Psychologie



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV