



**JUGEND
UND
MEDIEN**

NATIONALE PLATTFORM
ZUR FÖRDERUNG VON
MEDIENKOMPETENZEN



**Für Eltern
von
Jugendlichen**

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

Jugendliche von heute sind mit Smartphone und Internet gross geworden.

Digitale Medien gehören zu ihrem Leben.

Jugendliche müssen wissen:

- Wie finden sie heraus, welche Informationen richtig sind und welche Informationen falsch sind.
- Im Internet müssen sie immer kritisch sein.
Sie sollen immer über Texte und Bilder nachdenken.

Wir möchten Ihnen ein paar Tipps geben.



Das sind unsere Tipps

1 Jugendliche sollen das Internet immer mehr allein nutzen dürfen.

Können Jugendliche die digitalen Medien gut und sicher allein nutzen?

Dann brauchen sie immer weniger Hilfe von den Eltern. Sie als Eltern sollen aber:

- Interesse haben, was Jugendliche in den digitalen Medien machen,
 - immer für Gespräche da sein.
-

2 Jugendliche brauchen in der Freizeit verschiedene Aktivitäten.

Jugendliche sollen in der Freizeit **nicht** nur digitale Medien nutzen.

Ist es Jugendlichen langweilig?

Dann sollten sie **nicht** sofort das Smartphone oder den Computer brauchen.

3 Zeiten ohne Bildschirm.

Machen Sie mit Jugendlichen ab:

So viel Zeit pro Tag oder pro Woche sollen sie **keinen** Bildschirm nutzen.

Prüfen Sie, dass die Jugendlichen diese Regel einhalten.

4 **Sie sind ein Vorbild für Ihre Kinder.**

Kinder und Jugendliche schauen genau, wie Eltern und Bezugs-Personen die digitalen Medien nutzen.

Deshalb:

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

5 **Vorsicht mit privaten Daten und Online-Freunden.**

Probleme können zum Beispiel entstehen, wenn man:

- persönliche Informationen und Bilder von **sich selbst** teilt,
- Informationen und Bilder von **anderen** teilt.

Lernen Jugendliche eine Person im Internet kennen?

Dann sollten sie diese Person nur treffen:

- an öffentlichen Orten, zum Beispiel in einem Café,
 - an Orten, wo es noch andere Menschen gibt.
-

6 **Bilder teilen und verschicken.**

Möchte Ihr Kind Bilder und Filme teilen oder verschicken?

Und sind auf diesen Bildern und Filmen andere Personen?

Dann muss Ihr Kind zuerst **diese Personen fragen.**

7 Sprechen Sie über Gewalt und Pornografie.

Das Gesetz verbietet:

- Filme mit schwerer Gewalt
- Pornografische Filme mit Kindern

Im Gesetz steht auch:

Niemand darf Kindern unter 16 Jahren pornografische Filme zeigen oder auf das Smartphone schicken.

8 Respekt im Internet.

Sagen Sie Jugendlichen, dass sie auch im Internet diese Regel einhalten müssen:

Mit anderen Menschen sollen sie

- mit Respekt schreiben,
 - mit Respekt sprechen.
-

9 Falsche Informationen und Werbung in digitalen Medien.

Es ist wichtig, dass Jugendliche wissen:

Sie dürfen **nicht alles** glauben, was im Internet steht.

Im Internet gibt es viele falsche Informationen (Fake News).

Und im Internet gibt es viel Werbung.

10 Filme und Computer-Spiele: Sind Jugendliche alt genug?

Schauen Sie auf die Alters-Freigabe.

Die Alters-Freigabe steht auf Filmen und Games.

Alters-Freigabe bedeutet:

Ein Film oder ein Computer-Spiel ist gut für Kinder ab einem bestimmten Alter.

11 Digitale Medien positiv und kreativ nutzen.

Mit digitalen Medien können Jugendliche viel ausprobieren.

Im Internet gibt es:

- sehr gute Spiele und Videos für Jugendliche,
- viele interessante Lern-Webseiten,
- viele gute Übungs-Videos (Tutorials).

Zum Beispiel Gitarre spielen lernen oder sich schminken.



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 Jugendlichen von 12 bis 18 Jahren**

Es gibt 2 andere Flyer.

Die Informationen in diesen 2 Flyern sind für:

- Eltern und Bezugs-Personen von Kindern **bis 7 Jahren**
- Eltern und Bezugs-Personen von Schulkindern von **6 bis 13 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

318.867, 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