

# VORSICHT IM UMGANG MIT BILDSCHIRMEN

Liebe Eltern, liebe Erwachsene,

Bildschirme sind zunehmend präsent in unserem Alltag.  
Die Pandemie verschärft diese Realität.

Ihr Kind nutzt in dieser Zeit vermehrt Bildschirme, da es weniger  
Möglichkeiten für Treffen und Aktivitäten im Freien hat.

## SMARTPHONES, TV, TABLETS, VIDEOSPIELE

Einige wichtige Informationen, die Ihnen helfen,  
Bildschirme sinnvoll einzusetzen.



### Was Ihr Kind mit Bildschirmen gerne macht:

- spielen,
- Musik hören,
- Videos und Serien schauen,
- im Internet surfen,
- Hausaufgaben machen,
- mit anderen online sein.



### Was Ihrem Kind schaden kann:

- Online-Gewalt ansehen oder sich daran beteiligen,
- unangemessene Inhalte sehen, Spielen von nicht altersgerechten Videospielen,
- die Kontrolle über die Zeit am Bildschirm verlieren,
- die Gesundheit vernachlässigen (schlechte Ernährung, zuckerhaltige Getränke, Schlafstörungen, Bewegungsmangel, etc.)

# RATSCHLÄGE UND INFORMATIONEN



## ANWENDEN

- Nachts **keine Bildschirme im Zimmer** um einen guten Schlaf zu ermöglichen
- **Bildschirmfreie Momente** während des Tages (z.B. während gemeinsamen Mahlzeiten)
- **Bildschirmfreie Aktivitäten** während des Tages um die Beziehung und den Dialog mit Ihrem Kind zu fördern (z.B. während einer Autofahrt, beim Spazieren, beim Kochen, beim Einkaufen). Im Dialog bleiben heisst: zuhören, auf das Kind eingehen, Vorwürfe und Ermahnungen vermeiden, respektvoll kommunizieren, mit einer positiven Grundhaltung aufeinander zugehen.
- **Einen klaren Rahmen**, weil ihr Kind Hinweise und Regeln braucht.



## ANPASSEN

(je nach Alter und Kontext)

- **Die Dauer** (Bildschirmzeit)
- **Einsatzorte** tagsüber
- **Bildschirmaktivitäten** (ACHTUNG jedes Videospiel hat eine Altersvorgabe, ebenso die sozialen Netzwerke)

Wenn Ihr Kind ungewohnte Verhaltensweisen oder ein Unwohlsein zeigt (Schlafprobleme, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Unruhe oder Aggressivität, Angstgefühle, Lernschwierigkeiten oder finanzielle Schwierigkeiten), sprechen Sie mit Jemandem darüber:

- mit einer **Lehrperson**
- mit den schulbegleitenden **Diensten**
- mit **REPER** (Elternberatung):  
[prevention-ecrans.ch/kontakt](http://prevention-ecrans.ch/kontakt)

Die Fachpersonen werden Ihnen zuhören und Sie an die entsprechenden Fachstellen verweisen.

### WEITERE INFOS:

- [prevention-ecrans.ch](http://prevention-ecrans.ch)