

## Arbeitsblatt 3: Empfehlungen (Lesetext)

## ● Empfehlungen zum Umgang mit Medien

1. Keine Computer und Fernseher im Kinderzimmer.
2. Klar abgemachte Zeit, wie lange das Kind vor dem Fernsehen oder dem Computer verbringen darf.
3. Die Filme und Spiele sind altersgerecht. Eltern und Kinder wählen sie gemeinsam aus.
4. Eltern und Kinder schauen Filme zusammen an. So kann über das Gesehene diskutiert werden. Und so kann klargestellt werden, wo die Medien die Realität zeigen und wo nicht.
5. Fernseh- oder Computerverbot möglichst nicht als Strafe einsetzen. Die Medien werden sonst nur noch wichtiger für die Kinder.
6. Attraktive Alternativen zum Medienkonsum suchen: Spiele, Playbackshow im Wohnzimmer, Quiz usw. Machen Sie 1 x pro Monat einen medienfreien Tag.
7. Bei älteren Kindern Regeln für die Internetnutzung abmachen:
  - kein Internet ohne Virenschutzprogramm
  - keine persönliche Angaben an Unbekannte
  - keine Treffen mit einer Chatperson, ohne dass Sie als Eltern dies wissen
  - kein Bestellen oder Herunterladen von Programmen ohne Ihr Einverständnis
  - keine E-Mail-Anhänge von Fremden öffnen
  - nicht auf jeden Link klicken
  - und vor allem: Die Eltern um Rat fragen, wenn etwas seltsam ist!
8. Altersfreigabe der Computer- und Videospiele beachten. Auf diesem Link sind die einzelnen Spiele kurz beschrieben: → [www.pegi.info/ch/](http://www.pegi.info/ch/)

### Richtlinien für die Mediennutzung

Alter	Maximale Dauer pro Tag*	Erklärung
bis ca. 4 Jahre	20 Minuten	Möglichst lange gar kein TV oder Internet: direkte Erfahrungen, spielerisches Entdecken der Welt, sind von zentraler Bedeutung.
Kindergartenalter	30 Minuten	Am Anfang unbedingt mit den Eltern zusammen.
bis ca. 9 Jahre	60 Minuten	Altersgerechte Angebote aussuchen. Bei altersgerechten Sendungen darf es auch mal länger sein.
bis ca. 12 Jahre	90 Minuten	Gespräche über die Sendung führen. Den konkreten Eindruck der Kinder ins Zentrum stellen: «Wie hast du xxx gefunden?» «Warum hat dir die Sendung gefallen?» Ab der Sekundarstufe bis zu 2 Stunden. Wichtig ist auf dieser Stufe auch, dass Eltern sich dafür interessieren, was die Kinder sehen, und mit ihnen über Auswahl und Inhalte der Spiele sprechen.

\*Total aller digitalen Medien