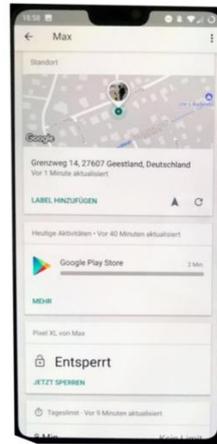


## Handout zum Input «Umgang mit digitalen Medien» am Elternabend

**Gratis:** alle Smartphones bieten Inhalts- und Zeitbeschränkungen sowie integrierten Kinderschutz an



iPhone & iPad:  
Familienfreigabe  
und Bildschirmzeit



alle Android Phones  
wie Samsung, usw.:  
App: Family Link

### Folgende Möglichkeiten stehen u.a. zur Verfügung:

- **Auszeit festlegen:** z.B. festlegen, dass das Smartphone nur zwischen 13.30 Uhr und 19.30 Uhr funktioniert
- **Apps zeitlich limitieren:** z.B. festlegen, dass nur 45 Minuten gespielt werden darf, dass das Lernprogramm dagegen längere Nutzungszeit erlaubt
- **Apps freigeben oder sperren:** z.B. den Internet-Browser (Chrome, Firefox, Safari usw.) sperren
- **Neue Apps:** z.B. so einstellen, dass Apps nur mit Einwilligung der Eltern installiert werden können

### Anleitung zur Installation:

Google Family Link: [„Google Family Link“ einrichten und löschen – so geht's \(giga.de\)](https://www.google.com/familylink/)

Apple Bildschirmzeit: [iPhone & iPad: Bildschirmzeit aktivieren & einstellen \(giga.de\)](https://www.giga.de/technik/apple/bildschirmzeit-aktivieren-einstellen/)

### Tipps und Empfehlungen:

- Langeweile und Frustration aushalten lassen
- Ausgleich fördern (Sport, Freizeit, Freundeskreis, Hobby, Kreativität, usw.)
- eigene Familienregeln sind wichtig, nicht die der anderen
- Handy weglegen/parkieren bei: Mahlzeiten, Besuch, Schlaf, u.a.
- kein TV oder Computer im Kinderzimmer
- Altersfreigaben und Empfehlungen von Games und Apps beachten
- Internet ist kein rechtsfreier Raum, Vorsicht mit privaten Daten im Netz, Strafmündigkeit ab 10 Jahren
- Austausch mit anderen Eltern, gemeinsame Abmachungen z.B. Elternabend dazu nutzen
- Bewusstsein für Vorbildrolle als Eltern

Gerne berate ich sie zu erzieherischen und sozialen Themen ihrer Kinder:

Thomas Schiess, Schulsozialarbeit, Schule Laubegg, [thomas.schiess@win.ch](mailto:thomas.schiess@win.ch), 079 193 55 57



**In jedem Alter die Programme gemeinsam wählen, die Zeit vor dem Bildschirm beschränken, die Kinder anspornen, über was sie sehen und tun zu sprechen, ihre eigenen Kreationen fördern.**



**3 - 6 - 9 - 12, Inhalte immer dem Alter anpassen**

**0 – 3 Jahre**

Mit dem Kind zu spielen, ist die beste Art und Weise seine Entwicklung zu fördern.

Ich ziehe gemeinsames Lesen von Geschichten dem Bildschirm vor.

Der eingeschaltete Fernseher schadet den Lernprozessen des Kindes, selbst wenn es nicht hinschaut.

Kein Fernseher im Kinderzimmer.

Digitale Tools nur in Begleitung und zur Freude am gemeinsamen Spiel.

**3 – 6 Jahre**

Ich bestimme klare Regeln zur Zeitdauer vor dem Bildschirm.

Ich respektiere die Altersangaben der Programme.

Tablet, Fernseher, Computer im Wohn- und nicht im Schlafzimmer.

Ich untersage digitale Tools während Mahlzeiten und vor dem Einschlafen. Ich benutze sie nie, um mein Kind zu beruhigen.

Gemeinsam spielen ist besser als alleine spielen.

**6 – 9 Jahre**

Ich bestimme klare Regeln zur Zeitdauer vor dem Bildschirm. Ich bespreche mit meinem Kind, was es sieht und tut.

Tablet, Fernseher, Computer im Wohn- und nicht im Schlafzimmer.

Ich begrenze die Möglichkeiten auf der Spielkonsole.

Ich spreche über das Recht auf Intimsphäre und am eigenen Bild und über die drei Internet-Prinzipien:

- 1) Alles was man ins Internet stellt, kann an die Öffentlichkeit gelangen.
- 2) Alles was man ins Internet stellt, verbleibt dort für immer.
- 3) Man darf nicht alles glauben, was man im Internet findet.

**9 – 12 Jahre**

Ich bestimme mit meinem Kind, ab welchem Alter es ein Mobiltelefon besitzen darf.

Es darf im Internet surfen, ich bestimme ob alleine oder in Begleitung.

Ich bestimme mit ihm die Zeitdauer, die es vor dem Bildschirm verbringen darf.

Ich spreche mit ihm über das, was es dort sieht und tut.

Ich erinnere es an die drei Internet-Prinzipien.

**Ab 12 Jahre**

Mein Kind surft alleine im Internet, aber ich bestimme mit ihm die einzuhaltenden Zeitenfenster.

Wir sprechen miteinander über Download, Plagiate, Pornographie und alle Formen von Mobbing und Belästigung.

Nachts schalten wir WLAN und Mobiltelefone aus.

Ich weigere mich, sein „Freund“ in sozialen Netzwerken zu sein.



Quelle: 3-6-9-12 Regel nach Serge Tisseron

Mehr: [Bildschirmzeit Kinder – jetzt 3-6-9-12 Regel einführen \(projuventute.ch\)](http://projuventute.ch)