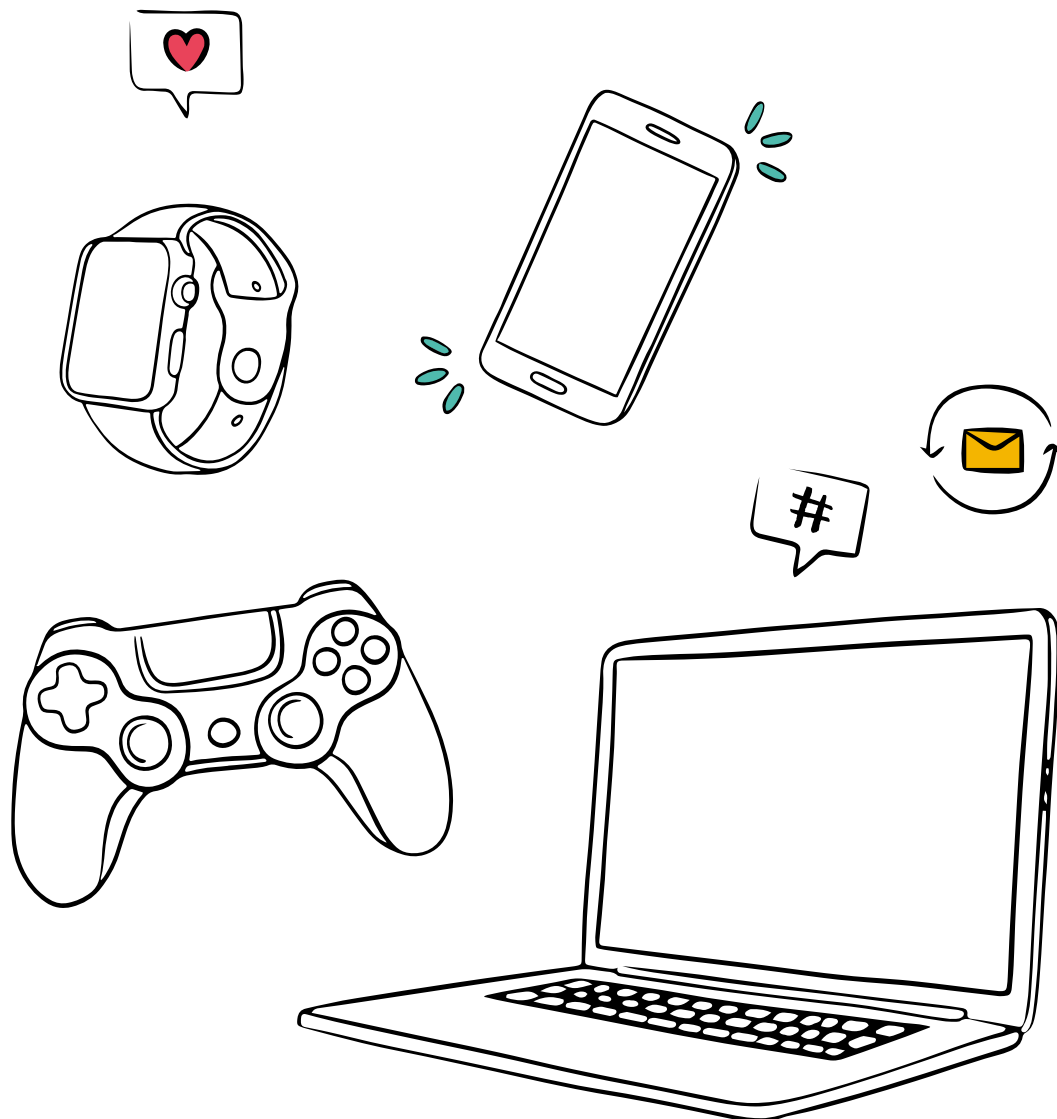


# Bildschirme und ich

– ELTERN –



## Liebe Eltern

Machen Sie sich Gedanken über die Bedeutung der Bildschirme bei Ihnen Zuhause? Haben Sie Fragen, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, einen verantwortungsvollen Umgang mit Bildschirmen zu lernen?

In der folgenden Broschüre finden Sie Empfehlungen und wichtige Kernbotschaften im Umgang mit Bildschirmen.

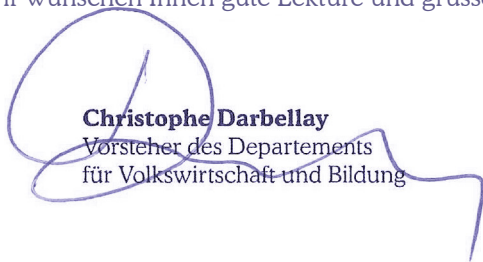
Liebe Eltern

Der Kanton Wallis hat eine kantonale Strategie zur Bildung von Medienkompetenz ausgearbeitet. Sie ist das Ergebnis einer Kooperation von Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Erziehung und Prävention und wird von den kantonalen Dienststellen für Unterrichtswesen, Berufsbildung, die Jugend und Gesundheitswesen getragen.

Es wurde eine Reihe von Massnahmen, Kernbotschaften und Handlungsempfehlungen entwickelt, um Eltern, Lehrpersonen sowie Kinder und Jugendliche während ihrer gesamten schulischen Laufbahn für die Wichtigkeit eines verantwortungsvollen Umgangs mit digitalen Medien zu sensibilisieren. Die Strategie bietet zusätzliche Unterstützung für Schulen, die in diesem Bereich oft schon sehr proaktiv sind, und für Eltern, die die wichtigsten Ratgeber und Vorbilder bei der Umsetzung der Regeln für die Bildschirmnutzung sind.

Das vorliegende Dokument mit dem Titel *Bildschirme und ich* ist ein Informationsmedium für Eltern, das als Bindeglied zwischen dem didaktischen Leitfaden für Lehrpersonen und dem Übungsheft für Schülerinnen und Schüler fungiert. Die drei Dokumente ergänzen sich und behandeln das gleiche Thema, damit alle auf dem gleichen Wissensstand sind und die gleichen Informationen nutzen können.

Wir wünschen Ihnen gute Lektüre und grüssen Sie freundlich.



**Christophe Darbellay**  
Vorsteher des Departements  
für Volkswirtschaft und Bildung

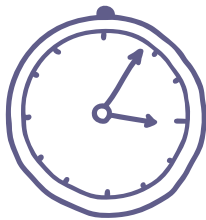


**Mathias Reynard**  
Vorsteher des Departements  
für Gesundheit, Soziales und Kultur

## Bildschirme in unserem Alltag



In Europa besitzt eine Familie durchschnittlich **5 bis 6 Bildschirme**. Dazu gehören Fernseher, Smartphones, Tablets, Computer und weitere Bildschirme. Die Anzahl der Bildschirme pro Haushalt variiert von Familie zu Familie. Mit der Zeit wird die Anzahl der Bildschirme im Haushalt wahrscheinlich steigen, da immer mehr Personen ihr eigenes Smartphone besitzen oder im Schlafzimmer ebenfalls ein Fernseher angebracht wird. Wie viel Zeit verbringen wir nun tatsächlich vor den Bildschirmen?



Gemäss der **JAMES Studie von 2020** beschäftigen sich **Jugendliche** im Alter von 12 bis 19 Jahren während der Woche im Schnitt 3 Stunden und 10 Minuten pro Tag mit einem Tablet oder Smartphone. Am Wochenende sind es sogar bis zu 5 Stunden. Die **MIKE Studie von 2019**, die den Medienkonsum von Kindern zwischen 6 bis 13 Jahren analysiert, belegt ebenfalls eine starke Nutzung von Bildschirmen. Die verbrachte Zeit am Fernseher wird separat zu der Nutzung von Smartphone, Tablet und Videospiele dazu gezählt. Die **ADELE Studie**, die den Umgang mit Bildschirmen von Kindern zwischen 4 bis 7 Jahren erforscht, konnte einen Zusammenhang zwischen der Bildschirmnutzung und sozialen Aktivitäten nachweisen. Bildschirme sind demnach in unseren Leben äusserst präsent, und dies bereits von frühester Kindheit an. Mit zunehmendem Alter verändert sich die Art und Weise, wie Bildschirme genutzt werden, und die Vielfalt der Anwendungen nimmt zu.



Durch diesen starken Einfluss kann nicht mehr nur von **Kommunikation** durch Bildschirme gesprochen werden, sondern von einer **Beziehung** mit den Bildschirmen.

Ihr Kind wurde gebeten, in seinem Teil des Hefts «Bildschirme und ich» die Bildschirme dort einzuzeichnen, wo sie sich Zuhause befinden. Dadurch wurde ersichtlich, dass sich Bildschirme in **allen Räumen und Zimmern** befinden und zum Einsatz kommen können. Neben den festen Standorten von Bildschirmen, können mobile Geräte überallhin mitgenommen werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die Familie gemeinsame Regeln für den Umgang mit Bildschirmen festlegt.

- ▶ Diese Zahlen geben die Realität nur teilweise wieder, da sie weder über die Art der Bildschirmnutzung noch über die konsumierten Inhalte etwas aussagen. Weitere Informationen dazu finden Sie in der JAMES- oder MIKE-Studie.
- ▶ Gemäss einer Studie der Universität Nottingham Trent schauen wir im Durchschnitt **mehr als 200 Mal pro Tag** auf unser Smartphone. Gemäss einer weiteren Studie berühren wir unser Smartphone täglich etwa 2'600 Mal.

# Bildschirme und Kinder

In der Schweiz nimmt die Bildschirmnutzung bei Kindern im Alter zwischen 6 und 7 Jahren zu...

## Was Kinder mit Bildschirmen machen:



63%



YouTube

45%



66%



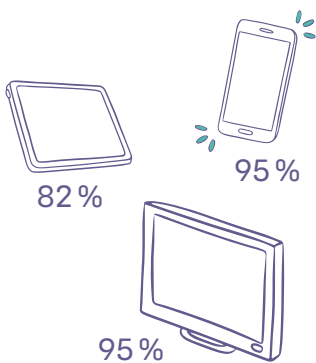
57%



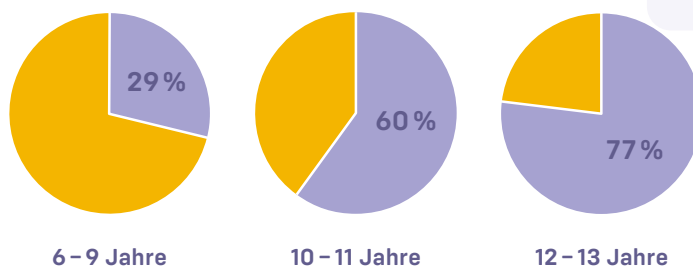
83%

## Bildschirme, die Kindern zur Verfügung stehen:

Haushalte mit Fernseher, Smartphone und Tablets



■ Besitzen ein eigenes Smartphone



### BILDSCHIRMFAKTEN

Wir berühren unser Smartphone jeden Tag tausende Male.



Auf Bildschirmen sammeln sich Bakterien, die sich auf der Oberfläche ungehindert vermehren können, insbesondere wenn das Smartphone erwärmt ist.

Werden die Bildschirmoberflächen nicht regelmässig gereinigt, können sie zu regelrechten Bakteriennestern werden.

In einer britischen Studie wurden die Oberflächen verschiedener Smartphones analysiert, und das Ergebnis war eindeutig: Im Durchschnitt ist unser Smartphone dreimal mehr bakteriell belastet als eine Toilettenschüssel!

**Es ist daher wichtig, Bildschirme regelmässig zu reinigen.**

- ▶ In unserem Alltag begegnen uns sehr viele Bildschirme.
- ▶ Es ist wichtig, sich gemeinsam mit den Kindern Gedanken über den Zugang zu Bildschirmen zu machen.
- ▶ Eltern stellen Regeln für den Umgang mit Bildschirmen auf, die eingehalten werden.
- ▶ Kinder sind aufmerksame Beobachter. Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder. Aus diesem Grund ist es wichtig als Eltern den eigenen Bildschirmkonsum kritisch zu hinterfragen. Benutze ich selbst das Smartphone am Esstisch? Wenn ja, ist es schwierig, dies dem Kind zu verbieten.

## Bildschirme und Familie

Eine 2021 in Frankreich durchgeführte Studie zeigt, dass eine grosse Anzahl von Eltern Fotos ihrer eigenen Kinder in sozialen Netzwerken veröffentlicht. Bei einer Analyse, in der die tägliche Bildschirmnutzung von 1000 Kindern im Alter zwischen **0 und 8 Jahren** sowie ihrer Eltern untersucht wurde, wurde festgestellt, dass...

**2 von 5 Kindern**

sich bereits vor der Zeit ihrer Geburt im Internet finden (Ultraschallbild oder Ankündigung des freudigen Ereignisses).

**96 %**

der Kinder ab 6 Jahren Zugang zu einem Bildschirm haben.

**36 %**

der Profile in den sozialen Netzwerken das Bild eines Kindes zeigen (Foto von sich selbst aus der Kindheit oder Foto eines der eigenen Kinder).

**13 %**

der Eltern darauf achten, keine Fotos zu posten, auf welchen das Gesicht ihres Kindes zu sehen ist.

**Sharenting**

Posts auf den sozialen Netzwerken aus dem eigenen Leben als Eltern zu machen (Ferien, Kinder, Schule usw.), nennen Forschende Sharenting. Dies ist ein Wortspiel aus den Begriffen Parents und Sharing.

➔ Und Sie?

- ▶ Im Internet publizierte Beiträge bleiben dort für immer bestehen.
- ▶ Da ihr Kind nicht in der Lage war, sein Einverständnis für die Veröffentlichung seiner Fotos zu geben, wird es Ihnen dies womöglich eines Tages vorwerfen.
- ▶ Um die Privatsphäre und Sicherheit Ihres Kindes zu gewährleisten, empfehlen wir, Ihre eigenen Profile in den sozialen Netzwerken sicher zu gestalten. Stellen Sie sicher, dass nur Ihre persönlichen Kontakte auf die Inhalte zugreifen können, die Sie teilen. Dies ist eine wichtige Massnahme, um die Verbreitung von Fotos und Informationen über Ihr Kind zu kontrollieren und zu beschränken.



## Regeln und Beobachtungen

Jeder Mensch nutzt das Smartphone auf unterschiedliche Art und Weise. Daher haben Eltern unterschiedliche Vorstellungen darüber, wie viel Zeit ihre Kinder mit ihrem Smartphone verbringen sollten und welche Regeln angemessen sind. In den nachfolgenden Kästchen finden Sie Empfehlungen, die Ihnen als Leitfaden bei der Festlegung von Regeln dienen können.



### Botschaft der Strategie zur Bildung von Medienkompetenz des Kantons Wallis

Die Empfehlungen der kantonalen Strategie zur Bildung von Medienkompetenz für Kinder zwischen 4 und 8 Jahren lauten wie folgt:

- ▶ **Erwachsene** haben eine Vorbildfunktion.
- ▶ Erwachsene sprechen mit ihren Kindern über den Umgang mit Bildschirmen und den dabei **empfundenen Gefühlen**.
- ▶ Erwachsene geben einen sicheren Rahmen für die Bildschirmnutzung vor.

### 3-6-9-12

- ▶ **0-3 Jahre:** Keine Bildschirme verwenden oder diese möglichst versuchen zu vermeiden.
- ▶ **3-6 Jahre:** Keine tragbaren Konsolen.
- ▶ **Vor 9 Jahren:** Kein Internet bis zum Alter von 11 Jahren, danach in Begleitung der Eltern.
- ▶ **Ab 12 Jahren:** Internet kann allein genutzt werden, aber mit Mass.

*Nach Serge Tisseron, Psychiater und Experte für die Auswirkungen von Bildschirmen auf Kinder*

### Die 4-Bildschirm-Time-Outs

- ▶ Kein Bildschirm **bis nach dem Frühstück**
- ▶ Kein Bildschirm **am Esstisch**
- ▶ Kein Bildschirm **vor dem Schlafengehen**
- ▶ Kein Bildschirm **im Kinderzimmer**

*Nach Sabine Duflo, Psychologin und Familientherapeutin*

- ▶ **Es gibt kein Patentrezept**, das für alle Situationen geeignet ist.
- ▶ Es ist wichtig, Regeln festzulegen. Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Wut und körperliche Schmerzen sind Warnzeichen, die ernst genommen werden müssen.
- ▶ Es ist wichtig, beständige und stimmige Regeln festzulegen. Am besten vereinbaren Sie diese Regeln gemeinsam mit Ihren Kindern.

## Einen sicheren Rahmen schaffen

Gemäss UNICEF verbinden sich täglich rund **175'000 Kinder** zum ersten Mal mit dem Internet, was etwa **2 Kindern pro Sekunde** entspricht. Um einen sicheren Rahmen für die Mediennutzung Ihres Kindes zu gewährleisten, empfehlen wir die Umsetzung der folgenden drei Sicherheitsvorkehrungen:

### Technischer Schutz

Alle **Kommunikationstools** sollten von den Eltern überwacht werden. **Filterprogramme** (auch Contentfilter genannt) können verwendet werden, um unerwünschte Inhalte wie Daten, Bilder oder Audiodateien zu blockieren und somit den Zugriff auf das Smartphone einzuschränken. Zudem wird empfohlen, Antivirenprogramme herunterzuladen, die mittlerweile auch für Smartphones verfügbar sind.

Trotz dieser technischen Sicherheitsmassnahmen ist es unerlässlich, einen offenen Dialog mit Ihrem Kind über einen verantwortungsvollen Umgang mit Bildschirmen zu führen. Ein kleines Sprichwort dazu: „Filterprogramme sind Silber, über die Bildschirmnutzung sprechen ist Gold.“

### Datenschutz

Die Inhalte Ihrer Geräte, Profile und Aktivitäten werden von Algorithmen erfasst und analysiert, insbesondere in sozialen Netzwerken. Beim Besuch einer Website wird ein „Cookie“ platziert, welches Ihre Online-Aktivitäten auf der Website erfasst, speichert und überträgt.

Anhand dieser Informationen können Produkte oder Dienstleistungen angeboten werden, die Ihren Vorlieben entsprechen, vor allem durch personalisierte Werbung. Letztendlich könnte so jede Person Informationen über Sie, Ihre Gewohnheiten und Ihren Lebensstil sammeln. Wenn Sie sich dieser Tatsache bewusst sind und im „Privatmodus“ surfen, können Sie sich und Ihr Kind schützen. Datenschutzoptionen sind in allen gängigen Browsern verfügbar und können aktiviert werden.

### Schutz durch Vertrauen

Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind am Smartphone macht. Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind über die Bildschirmnutzung aus und verurteilen Sie ihr Kind nicht, wenn es einen Fehler gemacht hat. Bauen Sie eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Kind auf, damit es sich bei Problemen an Sie wenden kann.

► **Verlassen Sie sich nicht ausschliesslich auf die Technik. Auch die Technik ist nicht fehlerfrei und kann gelegentlich versagen. Führen Sie Gespräche mit Ihrem Kind über den Umgang mit Bildschirmen.**

## Einen sicheren Rahmen schaffen

### Bildschirmzeit

Jeder Mensch ist einzigartig und reagiert unterschiedlich auf Bildschirme. Es gibt keine allgemeingültige Regel, wie viel Zeit jemand vor dem Bildschirm verbringen sollte.

Daher ist es von Bedeutung, den eigenen Medienkonsum kritisch zu reflektieren und individuell **angepasste Regeln für die Bildschirmnutzung festzulegen.**

### Gesundheit

Bildschirme können einen Einfluss auf unsere Gesundheit haben:

- ▶ Ein übermäßiger Bildschirmkonsum kann zu **Bewegungsmangel** führen.
- ▶ Lange Bildschirmzeiten können zur **Austrocknung und Ermüdung** der Augen führen.
- ▶ **Kurzsichtigkeit** tritt immer häufiger bereits bei jüngeren Kindern auf.
- ▶ Das **Blaulicht** von Bildschirmen hemmt die Ausschüttung des **Schlafhormons** Melatonin. Daher wird empfohlen, keine Bildschirme vor dem Schlafengehen zu benutzen.
- ▶ Zerbrochene Bildschirme können Kadmium freisetzen, einen endokrinen Disruptor, der das **Hormonsystem** von Lebewesen beeinflusst und negative Auswirkungen auf Fortpflanzung, Entwicklung, Wachstum sowie das Verhalten haben kann.
- ▶ Es ist ratsam, während des Essens auf Bildschirme zu verzichten, da durch die Ablenkung das **Sättigungsgefühl** beeinträchtigt werden kann.

### Beziehungen

Wenn ein Kind übermäßig viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt, kann es Schwierigkeiten haben, mit seiner Umwelt zu interagieren und soziale Kontakte zu pflegen.

Daher wird empfohlen, die Bildschirmnutzung zu begrenzen und stattdessen **Aktivitäten mit Freunden und der Familie zu fördern.**



Videospiele werden oft in Zusammenhang mit Amokläufen gestellt.

**Doch können Videospiele tatsächlich Menschen zu derartigen Gewalttaten verleiten?**

*Nein, die meisten gewaltausübenden Personen hatten bereits vorher psychische Probleme, die zu ihren Taten geführt haben.*

*Manchmal können Videospiele dazu beitragen, Gewaltgefühle zu kanalisieren, indem sie eine Möglichkeit bieten, Stress abzubauen. Gleichzeitig kann ein übermäßiger Videospieldkonsum jedoch auch **aggressives** Verhalten fördern.*

*Daher ist es ratsam, klare Regeln für die Nutzung von Videospielen aufzustellen. Die meisten Spielkonsolen bieten beispielsweise **Funktionen zur Begrenzung der Spielzeit.***





## Gesetzliche Rahmenbedingungen



### Gesetze im Umgang mit digitalen Medien

In der Schweiz wird bei rechtlichen Fragen im Umgang mit digitalen Medien auf das Schweizerische Straf- und Zivilrecht verwiesen. Diese Gesetze regeln strafbare Handlungen im Internet, wie zum Beispiel Angriffe auf natürliche und juristische Personen, Urheberrechtsverletzungen, Verletzung des Rechts am eigenen Bild, Datenschutz, Piraterie und Betrug. Im Falle von Problemen greift das Rechtssystem.

Es ist wichtig zu betonen, dass es verboten ist, eine Person ohne ihre Zustimmung zu fotografieren oder zu filmen. Ebenso ist es untersagt, Fotos oder Videos einer Person ohne deren Zustimmung zu verbreiten (Recht am eigenen Bild). Das Teilen von illegalen Inhalten stellt ebenfalls eine strafbare Handlung dar.

Die Polizei hat das Recht, im Internet zu ermitteln. In der Schweiz verfügt die Bundespolizei (FEDPOL) über eine Abteilung, die sich ausschliesslich mit Cyberkriminalität befasst. Auf ihrer Website finden Sie viele Ratschläge zum Thema Internetkriminalität. Wenn Sie auf illegale Inhalte stossen, können Sie diese FEDPOL melden. Auch die Kantonspolizei verfügt über Experten und Expertinnen für Internetkriminalität.

**Die Altersbeschränkungen für die Anmeldung in sozialen Netzwerken sind durch die Gesetze zur Erhebung persönlicher Daten geregelt.**



**Snapchat**

Erforderliches Mindestalter:

**13 Jahre**



**Youtube**

Erforderliches Mindestalter:

**13 Jahre**



**TikTok**

Erforderliches Mindestalter:

**13 Jahre**



**WhatsApp**

Erforderliches Mindestalter:

**13 Jahre**



**Instagram**

Erforderliches Mindestalter:

**13 Jahre**

In der Schweiz existiert keine spezifische Altersbegrenzung für die Anmeldung in sozialen Netzwerken. Die Verantwortung für die Erlaubnis zur Kontoerstellung liegt bei den Eltern.

In den sozialen Netzwerken können Kinderprofile erstellt werden, um Kinder vor unangemessenen Inhalten (einschliesslich Werbung) zu schützen.

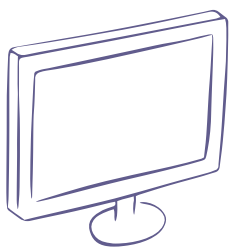
Es ist ausserdem wichtig, die Veröffentlichung persönlicher Informationen wie Adresse, Standort, persönlicher Fotos und Bankdaten zu vermeiden, da diese gespeichert und missbräuchlich verwendet werden können.

## Die PEGI-Normen



Die PEGI-Normen sind **Altersempfehlungen** und Inhaltskennzeichnungen für Videospiele, die von der Europäischen Union entwickelt wurden. Sie umfassen Empfehlungen für die Altersgruppen **3, 7, 12, 16 und 18**, was bedeutet, dass es für jede Altersgruppe entsprechend geeignete Spiele gibt. Die Beachtung dieser Altersempfehlungen kann dazu beitragen, Kinder zu schützen. Die PEGI-Normen dienen daher als **Orientierungshilfe** für Eltern.

Ein Spiel, das beispielsweise mit PEGI 18 bewertet wurde, enthält Inhalte, die für Minderjährige nicht geeignet sind.



Die PEGI-Normen existieren auch auf **Download-Plattformen**  
<https://pegi.info/de>



Für Filme, Serien, gewisse Bücher und Songtexte gibt es weitere Normen und Warnhinweise.



Die PEGI-Normen werden durch Piktogramme ergänzt, welche auf die Inhalte des Spiels hinweisen und dadurch die Klassifizierung des Spiels begründen.



Das Spiel enthält vulgäre oder beleidigende Sprache, abfällige Bemerkungen oder Ausdrücke mit sexuellem Inhalt.



Das Spiel enthält Gewaltdarstellungen, deren Schweregrad je nach Klassifizierung variiert.



Das Spiel enthält diskriminierende Texte oder Bildmaterial, die Hass fördern können.



Das Spiel stellt den Konsum von Drogen, Alkohol oder Tabak dar.



Das Spiel enthält Bilder oder Töne, die angsteinflößend wirken können.



Das Spiel beinhaltet Glücksspielsequenzen und ermutigt zu Glücksspielen und Geldspielen.



Das Spiel enthält In-Game-Käufe, Es besteht die Möglichkeit, Güter oder digitale Dienstleistungen mit echtem Geld zu kaufen.



Das Spiel enthält sexuelle Posen oder Anspielungen mit sexuellem Charakter. Für PEGI 18 können dies auch explizite Sexdarstellungen sein.

## Umgang mit Gaming



Sprechen Sie innerhalb der Familie über die **PEGI**-Normen.

Vor dem Kauf eines Videospieles kann anhand der PEGI-Normen gemeinsam diskutiert werden, ob ein Spiel für das Alter des Kindes geeignet ist. Dadurch können Sie Ihrem Kind auch direkt erklären, weshalb es das Spiel nicht haben darf.

In den **Einstellungen** Ihres **Profils** haben Sie die Möglichkeit Altersbegrenzungen vorzunehmen.

Nehmen Sie sich Zeit, um sich neben Ihr Kind zu setzen und gemeinsam zu spielen.

Sprechen Sie gemeinsam über das Spiel und erkundigen Sie sich nach seinen Erfahrungen. Wenn Sie **Interesse** am Spiel zeigen, wird Ihr Kind erkennen, dass es Ihnen **vertrauen** kann und wird sich gerne mit Ihnen austauschen.

Indem Sie das Spiel selbst ausprobieren, fällt es Ihnen leichter, angemessene **Regeln** mit Ihrem Kind zu vereinbaren.

Auf diese Weise werden Sie selbst feststellen, dass nicht jedes Level in fünf Minuten abgeschlossen, oder jedes Spiel problemlos pausiert werden kann. Anstelle einer zeitlichen Vorgabe kann es hilfreich sein, eine bestimmte Anzahl von **Spielrunden** zu vereinbaren.

In vielen Spielen tauchen virtuelle Schatztruhen auf, bei denen man sich Vorteile für das Spiel erkaufen kann. Neben Vorteilen können auch Accessoires gekauft werden, um sich von anderen Spielern hervorzuheben (z.B. eine spezielle Kleidung). Diese virtuellen Schatztruhen werden **Lootboxen** genannt.

Sie bieten optionale, zufallsgenerierte, kostenlose oder kostenpflichtige Inhalte an. Wiederholte Käufe können zu einer Verschuldung oder sogar einer Glücksspielsucht führen.

### Ist der Verkauf von Spielen mit PEGI 16 oder 18 an Kinder gesetzlich geregelt?

Das Gesetz bietet keine strikten Lösungen. Strafen können gegen Verkäufer und Verkäuferinnen verhängt werden, wenn sie die Spiele an Personen verkaufen, die nicht das entsprechende Alter besitzen. Eine volljährige Person, die Videospiele mit PEGI 16 oder 18 kauft, hat jedoch das Recht, das Spiel zu kaufen, auch wenn das Spiel einem Kind zur Verfügung gestellt wird.

## Kernbotschaften im Umgang mit Bildschirmen



### **Darüber sprechen ist besser als Verbote**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Umgang mit Bildschirmen und geben Sie ihm die Möglichkeit, sich über seine Gefühle im Umgang damit auszutauschen. Auch wenn Sie keine IT-Experten und Expertinnen sind, können Sie Ihrem Kind durch Ihre Lebenserfahrung wertvolle Tipps mitgeben.

Überlegen Sie sich gut, welche Inhalte Sie im **Internet** teilen möchten. Alles, was im Internet oder in den sozialen Netzwerken publiziert wird, kann nicht mehr gelöscht werden. **Posten** Sie daher keine Beiträge mit persönlichen Informationen.

**Begleiten** Sie Ihr Kind im Umgang mit Bildschirmen und stellen Sie gemeinsam Regeln auf, die dem Alter Ihres Kindes entsprechen.

Als Eltern sind Sie **Vorbilder** für Ihre Kinder. Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihren Kinder Regeln, die für alle Familienmitglieder gleichermassen gelten.

Achten Sie auf ein gutes Gleichgewicht zwischen Online- und Offline- Aktivitäten und fördern Sie so die **Gesundheit** Ihrer Familie.

*Sie sind der Schlüssel für einen sicheren Umgang mit digitalen Medien!*



**Redaktionsausschuss**

Eric Fauchère  
Sophie Cottagnoud  
Mireille Fournier  
Vincent Ebenegger  
Mariève Ballestraz Blanc

**Übersetzung**

Denise Ruffiner

**Dienststelle für Unterrichtswesen**

Michel Beytrison

**Grafiker**

Agence BOCOM

**Illustrationen/Fotos**

Agence BOCOM - Freepik - Shutterstock

