



# Spieglein, Spieglein...



Kantonaler Leitfaden  
für Medienkompetenz



**Bildschirme können ein Spiegelbild unserer Bedürfnisse sein und unser Verhalten beeinflussen. Die Broschüre *Spieglein, Spieglein...* enthält Empfehlungen für einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien.**

---



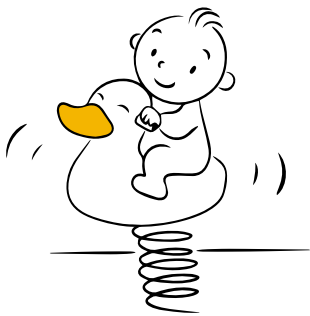
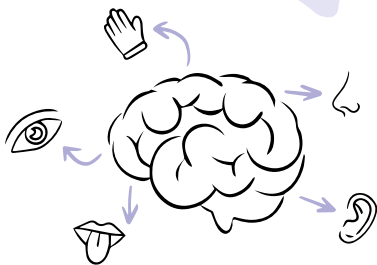
# 0-3 JAHRE



Ich erkunde die Welt in einem sicheren Rahmen. Ich benutze beim Spielen meine fünf Sinne. Ich entwickle meine Sprache.



Bildschirme erfüllen die Bedürfnisse eines heranwachsenden Kleinkindes nicht.



# 3-4 JAHRE

Ich betätige mich körperlich. Ich fange an mit anderen zu spielen. Ich zeichne, erfinde Geschichten und träume.



Bildschirme fesseln die Aufmerksamkeit der Kinder. Sie erzeugen ein unmittelbares Vergnügen, stimulieren das Gehirn jedoch nur wenig.

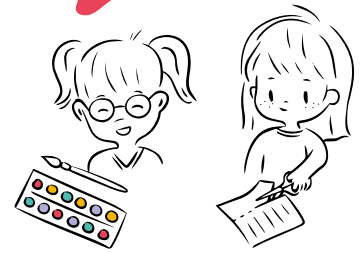


- › Keine Bildschirme am Esstisch
- › Keine Bildschirme im Kinderzimmer
- › Keine Bildschirme vor dem Schlafengehen
- › Keine Bildschirme bis nach dem Frühstück



# 4-8 JAHRE 1. ZYKLUS

Mit dem Eintritt in die Schule werde ich immer selbständiger. Ich knüpfe neue Freundschaften, schneide anspruchsvolle Formen aus oder zeichne solche. Ich lerne schreiben und lesen und meine Gefühle mit Worten auszudrücken.



- Gesunde Lebensgewohnheiten lassen sich trainieren:
- › erholsamer Schlaf
  - › ausgewogene Ernährung
  - › ausreichend Bewegung
  - › verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien.



Das Kind kann sich über Erfahrungen im Umgang mit Bildschirmen austauschen. Es erkennt unangenehme Situationen und kann darüber sprechen. Regeln dienen als Orientierung.

## EMPFEHLUNGEN



Für eine gesunde Entwicklung des Kindes: Keine Bildschirme vor 3 Jahren!



Kinder nicht allein Bildschirme nutzen lassen. Eltern leiten, begleiten und stellen Regeln für den Umgang mit Bildschirmen auf. Eine Bildschirmzeit von maximal 30 Minuten am Tag, sollte nicht überschritten werden.



Erwachsene nehmen eine Vorbildfunktion ein und sprechen mit den Kindern über den Umgang mit Bildschirmen und den dabei empfundenen Gefühlen. Sie geben einen sicheren Rahmen für die Nutzung vor.

# 8-12 JAHRE

## 2. ZYKLUS

# 12-15 JAHRE

## 3. ZYKLUS

# > 15 JAHRE

## SEKUNDARSTUFE II

Freunde nehmen einen grossen Platz in meinem Leben ein. Ich will wie die anderen sein. Mir wird bewusst, wie sich meine Handlungen und Äusserungen auf meine Umgebung auswirken. Ich übe meine Hobbys aus.



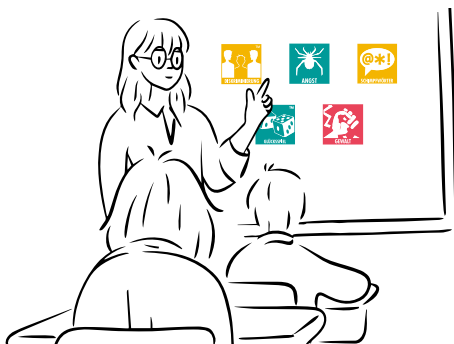
Mein Körper verändert sich und in meinem Kopf schwirren tausend Gedanken herum. Ich möchte neue Erfahrungen machen. Mit meinen Anliegen wende mich eher an meine Freunde als an meine Eltern. Ich mache neue Erfahrungen und denke über meine Zukunft nach.



Um mein Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Freiheit zu befriedigen, baue ich meine Autonomie aus und entwickle meine Persönlichkeit weiter. Ich definiere meine Werte und nehme meinen Platz in der Gesellschaft ein. Ich experimentiere und lerne mit stressigen und komplexen Situationen umzugehen.



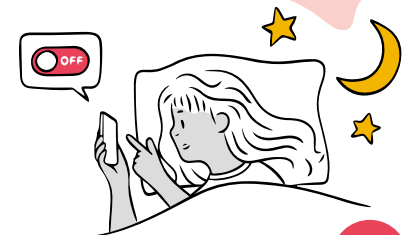
Das Kind wird zum aktiven Nutzer von Bildschirmen. Es ist in der Lage, seinen digitalen Umgang mit dem seiner Freunde zu vergleichen. Sein Verhalten ist oftmals spontan. Es muss daher kritisches Denken entwickeln, um Chancen und Risiken zu erkennen.



Bildschirme spielen eine wichtige Rolle in zwischenmenschlichen Beziehungen. Für einen verantwortungsvollen Umgang müssen Jugendliche ihre Emotionen steuern, kritisch denken, respektvoll kommunizieren und über Unterstützungsmöglichkeiten Bescheid wissen.



Bildschirme bieten Raum für Experimente und bergen potenzielle Risiken. Jugendliche tragen die Konsequenzen ihrer Entscheidungen. Sie haben einen bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien.



Die Nutzung von Bildschirmen hat einen grossen Einfluss auf die Umwelt. Dies wird als digitaler Fussabdruck bezeichnet.



### EMPFEHLUNGEN

Altersempfehlungen müssen eingehalten werden. Erwachsene bauen eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind auf, die es ihm ermöglicht, über seine Erfahrungen mit Bildschirmen zu sprechen. Klare Rahmenbedingungen lassen das Kind die Verantwortung für sein Handeln erkennen.



Erwachsene überwachen die Einhaltung der Rahmenbedingungen zur Bildschirmnutzung und fördern die Entwicklung von Kompetenzen. Jugendliche eignen sich das nötige Wissen an, um sich schützen und allenfalls um Hilfe bitten zu können. Sie tragen die Verantwortung für ihr Handeln.



Jugendliche sind in der Lage ihren Platz in der digitalen Gesellschaft einzunehmen. Sie werden Referenzpersonen ihres Umfelds und erkennen ihre Verpflichtungen gegenüber der eigenen und der Sicherheit anderer.



## Tipps und Tricks

Erwachsene sind Vorbilder für Kinder. Sie leben einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien vor.



### 0-3 JAHRE

- › Analoge Spiele verwenden
- › Geschichten erzählen
- › Singen, Tanzen und Musik hören
- › Draussen spazieren gehen
- › Momente der Geborgenheit schaffen, z.B durch gegenseitiges Frisieren und Massieren
- › Eigene Kindheitserinnerungen durch ähnliche Aktivitäten wieder aufleben lassen



### 3-4 JAHRE

- › Höhlen aus Kissen und Decken bauen
- › Kochen
- › Basteln oder Zeichnen
- › Die Natur entdecken und erforschen
- › Kinder ihre eigenen Spiele erfinden und spielen lassen
- › Gemeinsam mit den Kindern über das angesehene Video oder den Zeichentrickfilm sprechen



### 4-8 JAHRE 1. ZYKLUS



- › Ermutigen draussen zu spielen
- › Aktivitäten vorschlagen, die das Kind zur Ruhe lassen kommen: bauen, basteln oder musizieren
- › Gemeinsam Regeln für den Umgang mit Bildschirmen erstellen, die von allen Familienmitgliedern eingehalten werden
- › Die Grundlegenden digitalen Funktionen erklären, z.B wie drucke ich Ausmalbilder aus?
- › Als Familie regelmässig Brett- und Kartenspiele zusammen spielen
- › Spiele aus der Ludothek ausleihen



### 8-12 JAHRE 2. ZYKLUS



- › Einen Timer programmieren, um die vereinbarte Bildschirmzeit einzuhalten
- › Entwickeln von Empathie durch Rollenspiele und Pantomime
- › Fördern von Freizeitaktivitäten (Sportvereine, Musikvereine, ...)
- › Bücher aus der Bibliothek ausleihen
- › Einander die Lieblingsbeschäftigung an den Bildschirmen aufzeigen
- › Zu Bildschirmlosen Aktivitäten ermutigen, wenn Freunde zum Spielen vorbeikommen

### 12-15 JAHRE 3. ZYKLUS



- › Keine privaten Informationen weitergeben (Adresse, intime Fotos, Passwörter, ...)
- › Einen Wecker statt des Smartphones verwenden- das Smartphone bleibt ausserhalb des Schlafzimmers
- › Privatsphäre-Einstellungen in den sozialen Netzwerken aktivieren
- › Nicht ohne die Erlaubnis ein Video oder Foto von jemandem anderen posten
- › Bildschirme kreativ nutzen: Videos und Grafiken erstellen oder Programmieren lernen
- › Fake News und bearbeitete Bilder als solche erkennen

### > 15 JAHRE SEKUNDARSTUFE II



- › Unnötige Benachrichtigungen ausschalten
- › Bildschirmzeit festlegen
- › Bildschirmfreie Zeiten einplanen
- › Das Smartphone bewusst zur Seite legen, um seine volle Aufmerksamkeit auf eine einzige Aktivität richten zu können
- › Das Smartphone so lange es funktioniert behalten und statt eines neuen Geräts ein general-überholtes kaufen
- › Nicht genutzte Apps vom Smartphone entfernen
- › Begrenzung der finanziellen Ausgaben für Onlineaktivitäten

# Spieglein, Spieglein...

## JUGENDLICHE ab 12 Jahren



Kommt es vor, dass ich andere(s) vernachlässige, weil ich vor Bildschirmen sitze?

Beeinflusst meine Bildschirmnutzung mein psychisches Wohlbefinden?

Bin ich mir bewusst, dass meine Handlungen und Äußerungen in den sozialen Netzwerken Auswirkungen auf andere haben können?

Habe ich Angst, etwas zu verpassen, wenn ich gerade nicht an meinem Smartphone bin?

Kann ich zu allem stehen, was ich im Internet teile? Wie sieht es in 10 Jahren aus?



## ELTERN

Interessiere ich mich dafür, wofür mein Kind Bildschirme nutzt?

Bin ich mir meiner Vorbildrolle im Umgang mit Bildschirmen bewusst?

Gestalte ich bewusst den Rahmen für einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien?

## LEHRPERSONEN



Bin ich für meine Schülerinnen und Schüler ein kompetenter Ansprechpartner, um einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu erwerben?

Verfüge ich über einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien, insbesondere bei der Weitergabe von Informationen?

Biete ich als Lehrperson eine sichere Umgebung für die Nutzung von digitalen Medien?

Biete ich meinen Schülerinnen und Schülern im Unterricht ausreichend Möglichkeiten, ihre Medienkompetenz zu erweitern?



[medienkompetenzwallis.ch](https://www.medienkompetenzwallis.ch)