

数字媒体带来的机会

- 愉悦和丰富多彩
- 知识和学习机会
- 创造性
- 对技术的理解
- 沟通和交流
- 敏捷性和反应能力

数字媒体隐藏的风险

- 过重负担和恐惧感
- 感官刺激过度
- 忽视其他兴趣爱好
- 缺乏运动
- 依赖性

咨询

您在孩子使用媒体方面还有疑问吗？您不确定您的孩子是否在屏幕前花了太多时间？您在执行规则时遇到了困难吗？以下专业部门可以进一步给予您帮助：

- **Pro Juventute 基金会为家长提供咨询:**
elternberatung.projuventute.ch
058 261 61 61 (24小时)
- **家长应急电话:**
0848 35 45 55 (24小时)
- **其他咨询机构:** lotse.zh.ch

本传单有多个语言版本。

推荐的网站

所有媒体

- 家长的顾问 (针对所有年龄段):
jugendundmedien.ch > Medienkompetenz fördern > Eltern & Familie
- 家长的顾问: schau-hin.info

影片及电视节目

- 针对电视节目给家长的建议: flimmo.tv
- 影片对年龄的要求:
filmrating.ch > Kinofilme
- 视频对年龄的要求:
filmrating.ch > Bildtonträger

应用程序和游戏

- 儿童应用程序相关信息:
datenbank-apps-für-kinder.de
- 游戏对年龄的要求: pegi.info

互联网

- 儿童网站概览:
enfkd.de > Kinderwebsites
- 其他推荐的网站:
internet-abc.de, seitenstark.de
- 技术保护相关信息:
jugendundmedien.ch > Themen > Sicherheit & Datenschutz

预订

本传单以及给大龄孩子的家长的信息可以通过suchtpraevention-zh.ch预订。

2017年1月第7版



电视、平板电脑和手机

数字媒体： 避免依赖性

给拥有10岁以下孩子的 家长的建议

对孩子来说，电视、平板电脑和手机都很有娱乐性，令人兴奋，为他们打开了交流和学习之门。但是——这些电子设备也会让孩子们负担过重并形成依赖性。

您是榜样

孩子们主要是在家中学习如何使用媒体的。因此，请问问您自己：我是如何在日常生活中使用电视、平板电脑和手机的？

当您与您的孩子在一起时，请尽可能设定“暂停使用媒体”时间。尤其面对婴幼儿，这一点十分必要。

请陪伴您的孩子

幼儿已经可以独自操控电视机、平板电脑和手机。但您不该让幼儿单独使用它们，因为电视和互联网上的很多内容会超出孩子们的认知能力或者令他们受到惊吓。儿童房内不宜摆放数字媒体设备。

推荐的屏幕使用时间是多长？

0-3岁：不使用数字媒体

3-5岁：每天最多30分钟

6-9岁：每天最多45分钟

10岁：每天最多一小时

重要提示：建议的时间适用于业余时间。如果某天使用时间略长，则在另外一天要适当缩短。注意，做家庭作业算作额外的时间。

建议：您和您的孩子也可以尝试有时整天不使用数字媒体。

请在电视和互联网上搜索符合您的孩子年龄的内容，并与他们一起分享。

3岁以下 拒绝数字媒体

儿童需要通过与人、实物以及大自然直接接触才能好好学习和健康成长。户外运动也不可或缺。

因此，原则上，应尽量避免让三岁以下的儿童使用数字媒体，尤其是电影。不过，他们完全可以与成人在一起看照片或通过网络给亲戚打电话。但是，当您与孩子在一起时，请尽量不要被电话打扰并由此分心。孩子需要您的全力关注，足够的关爱和交流，只有这样才能促进他们的健康成长。

3-7岁 首次体验数字媒体

从三岁起，您可以偶尔与您的孩子一起观看短片、玩视频游戏或使用某一应用程序。但请注意内容务必要适合您孩子的年龄和成长阶段。请勿让电视机一直处于打开状态，也不应将媒体设备当作育婴保姆使用。请在使用这些设备时注意观察孩子的反应并做出适当的回应。

请询问您的孩子对在媒体中的所见所闻的感觉，认为这些是好还是不太好，同时告诉他您喜欢什么，不喜欢什么，并说明理由。这有助于您的孩子形成自己的观点。即使在这个年龄段，与其他孩子在一起玩耍以及在大自然中运动仍是孩子健康发展的核心要素。

7-10岁 引入互联网

“骆驼的驼峰里装着什么？企鹅会飞吗？”从学龄开始，就可以与您的孩子一起通过互联网为他的问题寻找答案。通过链接搜索，您会找到合适的网站。

请经常询问您的孩子是否看到过他不理解或不喜欢的事物。告诉他，不管他在网上遇到什么不愉快的事情，您总是会给予他帮助。

重要的是，不仅要允许孩子们消费媒体，还要允许他们创造性地使用它们（例如拍照和修图）。

从哪个年龄起您的孩子可以单独使用互联网？专业人士建议允许孩子们从12岁起独立上网冲浪。由此，不到12岁的孩子们不需要有自己的上网设备。

限制媒体使用时间

作为家长，请与您的孩子明确约定使用媒体的时间，并检查他是否遵守了这一约定。因为——有限的消费可以防止发展成瘾。

只有当您的孩子不遵守约定的媒体使用规则时，媒体禁令才有意义。否则，请勿将媒体使用时间作为奖惩办法。

给家长的建议

- 不让0-3岁的儿童使用数字媒体。
- 您对媒体的关注不要多于对您孩子的关注。
- 了解媒体传播的内容，并遵守其对年龄的要求。
- 与您的孩子一起通过媒体搜索资源，和他讨论所见所闻。
- 限制媒体使用时间并检查其遵守情况。
- 不在儿童房内摆放电视机或电脑。
- 不给12岁以下的孩子单独配置手机或电脑。
- 时不时地关闭所有数字媒体，在不消费媒体的情况下共同体验家庭生活。
- 如果您遇到不确定的情况，可以通过与其他家长进行交流获得帮助。咨询中心也可以提供支持和建议。