

A digitális média előnyei

- Öröm és változatosság
- Tudás és tanulási lehetőségek
- Kreativitás
- Műszaki érzék
- Kommunikáció és tapasztalatszerzés
- Ügyesség és reakciókészség

A digitális média veszélyei

- Túlterhelés és félelmek
- Túlingereltség
- Egyéb érdeklődési területek elhanyagolása
- Mozgáshiány
- Médiafüggőség

Tanácsadás

Kérdései vannak gyermeke médiahasználatával kapcsolatban? Bizonytalan benne, hogy gyermeke túl sok időt tölt-e a képernyő előtt? Problémái vannak a szabályok megvalósításával? Az alábbi szakmai szervezetek segíthetnek Önnek:

- Tanácsadás szülőknek Pro Juventute:
elternberatung.projuventute.ch
058 261 61 61 (24 óra)
- Szülői segélyvonal: 058 261 45 55 (24 óra)
- További tanácsadó szervezetek: lotse.zh.ch

Ez a szórólap számos további nyelven is elérhető.

Ajánlott honlapok

Minden média

- Tanácsadás szülőknek (minden korosztálynak):
jugendundmedien.ch > Medienkompetenz fördern
> Eltern & Familie
- Tanácsadás szülőknek: schau-hin.info

Filmek és televíziós műsorok

- Tévéműsortippek szülőknek: flimmo.tv
- Filmek életkorhatárral: filmrating.ch > Kinofilme
- Videók életkorhatárral: filmrating.ch > Bildtonträger

Alkalmazások és játékok

- Gyermek-applikációkról szóló információk:
datenbank-apps-für-kinder.de
- Játékok életkorhatárral: pegi.info

Internet

- Áttekintés a gyermekeknek szóló honlapokról:
enfkd.de > Kinderwebsites
- További ajánlott honlapok:
internet-abc.de, seitenstark.de
- Információk a műszaki védelemről:
jugendundmedien.ch > Themen >
Sicherheit & Datenschutz

Rendelés

Ez a szórólap és az idősebb gyerekek szüleinek szóló tájékoztató az alábbi webhelyen rendelhető meg:
suchtprevention-zh.ch



7. kiadás, 2017. január

TV, tablet és mobiltelefon

Digitális média: A függőség elkerülése

Tippek szülőknek, akiknek legfeljebb 10 éves gyermekük van

Ungarisch

Die Stellen für Suchtprävention
im  Kanton Zürich

A TV, tablet és mobiltelefon szórakoztatók a gyerekek számára, izgalmasak, beszélgetésre és tanulásra buzdítanak. De: túlterhelhetik a gyermekeket és függőséget alakíthatnak ki bennük.

Önök a példaképek

A gyerekek a médiával való bánásmódot főleg a családban tanulják meg. Ezért tegye fel magának a kérdést: én hogyan használom a televíziót, tabletet és a mobiltelefont a hétköznapi életben?

Ha a gyermekével van, lehetőség szerint tartson «médiaszünetet». Ez különösen igaz a csecsemőkre és kisgyerekekre.

Kísérje figyelemmel gyermekét

Már a kisgyerekek is tudják egyedül használni a TV-készülékeket, tableteket és mobiltelefonokat. Nem kellene azonban egyedül használni ezeket, mert a televízióban és az interneten sok olyan tartalom van, amelyek túlterhelik vagy megijeszítik a

Mennyi képernyő előtt töltött idő ajánlott?

0–3 év: nem ajánlott

3–5 év: naponta maximum 30 perc

6–9 év: naponta maximum 45 perc

10 év: naponta maximum 1 óra

Fontos szabályok: Az ajánlott idő a szabadidőre vonatkozik. Néha-néha túl lehet lépni ezt az időt, de cserébe egy másik napon csökkenteni kell. A házi feladatok elkészítéséhez további idő adódhat.

Tipppek: Időnként tartsanak gyermekével egész napos médiaszünetet.

gyerekeket. A digitális médiának nincs helye a gyerekszobában.

Olyan tartalmakat keressen a televízióban és az interneten, amelyek megfelelnek a gyermeke életkorának, és használják ezeket közösen.

3 éves kor alatt

Ne használja a digitális médiát

A gyerekeknek közvetlen kapcsolatra van szükségük az emberekkel, valós dolgokkal és a természettel, ahhoz hogy megfelelően tanulhassanak és fejlődhessenek. A szabadban való mozgás is fontos.

Ezért érvényes az általános szabály: A három éves kor alatti gyerekeknek nem ajánlott a digitális média használata, különösképpen a filmnézés. Nem probléma azonban, ha megnéznék együtt néhány képet, vagy ha online telefonálnak rokonokkal. Ennek ellenére ne hagyja, hogy mobiltelefonja elvonja a figyelmét, amikor a gyermekével van. Az egészséges fejlődéshez szüksége van az Ön teljes figyelmére, támogatására és beszélgetésre.

3 és 7 éves kor között

Első tapasztalatok a digitális médiával

3 éves kortól néha megnézhet gyermekével együtt egy rövid filmet, játszhatnak videojátékot vagy használhatnak alkalmazást. Figyeljen arra, hogy a tartalmak megfelelnek-e gyermeke korának és fejlődésének. Kerülje a háttértelevíziózást és ne használja a médiumokat bébiszitterként! Figyelje gyermeke reakcióját és foglalkozzon vele.

Kérdezze meg gyermekét, hogy mit talált jónak vagy kevésbé jónak a látottakban. Mondja el neki, hogy Önnek mi tetszett és mi nem. Indokolja meg. Ez segíti

gyermekét a saját véleményének kialakításában. Ebben a korban is érvényes: Az egészséges fejlődéshez alapvető a más gyerekekkel való együttlét és a mozgás a szabadban.

7 és 10 éves kor között

Az internethasználat bevezetése

«Mi található a tevék púpjában? Tudnak-e a pingvinek repülni?» Iskolás kortól kezdve gyermeke kérdései szolgálnak alapul az internet első, közös felfedezéséhez. A hivatkozásoknál talál megfelelő honlapokat.

Mindig kérdezze meg gyermekét, hogy látott-e valamit, amit nem ért vagy nem tetszik neki. Mondja el gyermekének, hogy Ön mindig segíteni fog neki, ha az interneten kellemetlen dolgot élt át, legyen szó bármiről.

Fontos, hogy a gyerekek ne csak használják a médiumokat, hanem kreatívan is bánjanak vele (például képek készítése és szerkesztése).

Mikortól áll készen gyermeke az internet önálló használatára? A szakértők az önálló böngészést 12 éves kortól ajánlják. A fiatalabb gyerekeknek ezért nincs szükségük saját készülékekre.

Korlátozza a médiumokkal töltött időt!

Állapodjon meg gyermekével egyértelmű használati időben. Ellenőrizze, hogy betartja-e azt. Ez fontos, mert a korlátozott használat megelőzi a médiafüggőséget.

A média tilalmának csak akkor van értelme, ha a gyerek a megbeszélte médiahasználati szabályokat nem tartotta be. Máskülönben ne jutalmazzon és ne büntessen a média használatának idejével.

Mit tehetnek a szülők?

- 0 és 3 év közötti gyerekek ne használják a digitális médiumokat.
- Ne szenteljen a médiumoknak nagyobb figyelmet, mint gyermekének.
- Vegye figyelembe az életkorhatárokat és tájékozódjon a tartalmakról.
- Fedezze fel a médiumokat gyermekével együtt! Beszéljen vele a történetekről.
- Korlátozza a médiumokkal töltött időt és ellenőrizze a betartását.
- Ne legyen televízió vagy számítógép a gyerekszobában.
- 12 éves kor alatti gyerekeknek ne vásároljon mobiltelefont vagy számítógépet.
- Kapcsolja ki időről időre az összes digitális médiát! Gondoskodjon olyan közös családi élményekről, melynek során nem használnak médiumokat.
- Ha bizonytalan, akkor segíthet a többi szülővel való tapasztalatcsere. Támogatásért és tanácsokért forduljon egy tanácsadó központhoz.