



JUGEND UND MEDIEN

NATIONALE PLATTFORM
ZUR FÖRDERUNG VON
MEDIENKOMPETENZEN



**Per geniturs
d'uffants
fin 7 onns**

**Recumandaziuns
per ir enturn
cun medias digitalas**

www.jugendundmedien.ch



BUN DA SAVAIR

Medias digitalas èn omnipreschentas en il mund dad oz – er per uffants. Gia ils pli pitschens vesan, co ch'ìls creschids dovran smartphones, co ch'ìls fragliuns pli vegls sesan davant il laptop u davant la televisiun. Sco tut quai ch'è nov per els, sveglian er las medias digitalas lur interess. Co duain ils geniturs ir enturn cun quai?

Ina chaussa è segira: Tegnair davent ils uffants da las medias digitalas n'è ni raschunavel ni realistic. Empè da quai duain ins esser in exempel, sch'i sa tracta da duvvar las medias digitalas cun responsabladad e da tscherner cuntegns che correspundan a la vegliadetgna, ed ins duai accompagnar ils uffants tar lur consum da medias. Uffants èn individis cun svilups fitg differents. Pervia da quai n'èn reglas e restricziuns che sa basan mo sin la vegliadetgna savens betg cunvegnentas. Tuttina datti **puncts d'orientaziun** per ils geniturs e per autras persunas da referiment en il mintgadi.

Cun nossas recumandaziuns As vulain nus encuraschar d'As avischnar cun ina tenuta positiva e creativa a la dumonda da l'utilisaziun da las medias, da scuvrir cuntegns ensemen cun ils uffants, d'empruvar las funcziuns dals apparats sco er da concepir sapientivamain il diever da las medias digitalas.





RECUMANDAZIUNS

ACCUMPAGNAI ILS UFFANTS, CUR CH'ELS DOVRAN LAS MEDIAS.

En il munds medials respectivamain digitala dovran ils uffants l'accompagnament dals geniturs u d'autras persunas da referiment. Observai, tge effect ch'il diever da las medias ha sin l'uffant e co ch'el reagescha (per exempel cun tema u cun plaschair). Discurri surlonder cun l'uffant.

FASCHAI ATTEZIUN A VOSSA FUNCZIUN D'EXEMPEL.

Ils geniturs ed autras persunas da referiment èn exempels per ils uffants areguard il diever da las medias. Verifitgai perquai Vossas atgnas disas en connex cun las medias.

CONCEPI SAPIENTIVAMAIN IL DIEVER DA LAS MEDIAS DIGITALAS.

Uffants pitschens dovran en emprima lingua Vossa affecziun, dentant er moviment e temp per jugar libramain e per far scuvertas. Questas experientschas pon vegnir cumplettadas cun il diever assistì da las medias digitalas. Sch'i vegnan consumadas medias al monitor avant che ir a letg, èsi pli difficil da sa durmentar.

FIXAI IL TEMP AL MONITUR.

Vus decidais, quant ditg che l'uffant dastga passentar mintga di davant il monitor. Mintga uffant è auter. Tegnai quint da l'effect individual da las medias digitalas e da la capacita d'attenziun da l'uffant. Mettai clers cunfins ed insisti che quels vegnian observads.

RESGUARDAI LAS LIMITAS DA VEGLIADETGNA.

Resguardai las limitas da vegliadetgna dals films (FSK e.u.v.) e dals games (PEGI, USK e.u.v.) e ponderai er, sch'ils cuntegns èn adattads per l'uffant.

LAS MEDIAS NA REMPLAZZAN BETG LA TGIRA D'UFFANTS.

Medias digitalas na duain betg vegnir applitgadas per calmar u per distrair ils uffants. Ils uffants sa calman mo corporalmain, entant ch'ils cuntegns da las medias ston vegnir elavurads mentalmain. Integrai ils uffants sche pussaivel en lavurs ed en cumissions dal mintgadi.

DISCURS AVERTS ÈN PLI IMPURTANTS CHE SOFTWARES FILTRANTAS.

Discurri cun l'uffant, conform a sia vegliadetgna, davart cuntegns commovents. Na piazzai betg televisiuns, computers/laptops e tablets en la chombra d'uffants. Ina software filtranta è raschunaivla, na garantescha dentant betg ina protecziun absoluta.

ATTENZIUN CUN DATAS PRIVATAS E CUN MALETGS PRIVATS EN LA RAIT.

Hajas precauziun cun plazzar fotografias ed indicaziuns persunalas sco il num, l'adressa e la vegliadetgna da l'uffant en l'internet e cunzunt en las medias socialas. Fatschas d'uffants na duessan betg vegnir mussadas sin fotografias che vegnan publitgadas online.

PROMOVI LA CHAPIENTSCHA PER LAS MEDIAS.

Declerai a l'uffant, co che la reclama funcziuna e co ch'ins po differenziar la reclama – a la televisiun u sin YouTube – d'auters cuntegns.

SVEGLIAI IN DIEVER POSITIV E CREATIV DA LAS MEDIAS.

Promovai in diever creativ da fotografias digitalas, da videos e da musica. I dat fitg buns gieus e videos che pussibiliteschan eveniments da divertiment e da plaschair. Plinavant porscha l'internet ina gronda schelta da cuntegns didactics.



ULTERIURAS INFURMAZIUNS

Giuventetgna e medias è la plattafurma naziunala per la promoziun da las competenzas da medias. **Nus vulain ch'ils uffants ed ils juvenils giajan enturn cun las medias digitalas en moda segira e cun responsabladad.** Perquai purschain nus infurmaziuns, cussegls e recumandaziuns per geniturs e per personas da referiment sco er per personas d'instrucziun e per personas spezialisadas:
www.jugendundmedien.ch

Quest fegl d'infurmaziun sa drizza a geniturs sco er a personas d'assistenza e da referiment d'uffants sut 7 onns (vegliadetgna prescolara). **I dat anc dus ulteriurs fepls d'infurmaziun:** in cun recumandaziuns per uffants da 6 fin 13 onns (vegliadetgna da la scola primara) ed in per geniturs e per personas da referiment da juvenils (12 fin 18 onns). **Tut ils fepls d'infurmaziun èn disponibils en 17 linguas.** Sin nossa pagina d'internet pudais Vus empustar u chargiar giu gratuitamain ils fepls d'infurmaziun.

Sin nossa pagina d'internet chattais Vus plinavant ulteriuras infurmaziuns, links ed explicaziuns tar tut las recumandaziuns:
www.jugendundmedien.ch/empfehlungen



Editura

Giuventetgna e medias

Plattafurma naziunala per la promoziun da las cumpetenzas da medias

Uffizi federal d'assicuranzas socialas

e

ZHAW Scola auta turitgaisa per scienzas applitgadas

Departament da psicologia applitgada

Gruppa specifica psicologia da medias

Direcziun: prof. dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

Fotografias: Pia Neuenschwander, photopia.ch

Empustaziun (gratuita):

Uffizi federal per edifizis e logistica, Vendita da publicaziuns federalas,
CH-3003 Berna

www.bundespublikationen.admin.ch > Aktuelles > Jugend und Medien

Numer d'empustaziun: 10.21 300 860497707.r

318.861.RG, Rätoromanisch

©2020 Giuventetgna e medias, Plattafurma naziunala per la promoziun
da las cumpetenzas da medias, Uffizi federal d'assicuranzas socialas/
ZHAW Scola auta turitgaisa per scienzas applitgadas

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

**zh
aw** **Angewandte
Psychologie**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV