

Informationen

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

Erachfeldstrasse 4, 8180 Bülach

Tel. 044 872 77 33

info@praevention-zu.ch

www.praevention-zu.ch

SFA Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme

Av. Ruchonnet 14, 1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11

info@sfa-ispa.ch, www.sfa-ispa.ch

Feelok, www.feelok.ch

Internetbasiertes Computerprogramm für Jugendliche

Selbsttests zu Alkohol, Cannabis, Medikamenten, Tabak und Internet

www.suchtpraevention-zh.ch

Beratung und Hilfe

Für Eltern

www.fit4chat.ch

www.starke-eltern.de

www.internet-abc.de

Für Betroffene und Angehörige

www.offenetuer-zh.ch

www.tschau.ch

www.rollenspielsucht.de

Jugend- und Familienberatung Bezirk Bülach

Schaffhauserstrasse 53, 8180 Bülach

Tel. 044 864 86 00

Eugen Wyler-Strasse 1, 8302 Kloten

Tel. 044 804 80 10

Jugend- und Familienberatung

Bezirk Dielsdorf

Spitalstrasse 11, 8157 Dielsdorf

Tel. 044 855 65 65

Stationsstrasse 5, 8105 Regensdorf

Tel. 044 870 80 00

Elternnotruf

Tel. 044 261 88 66

www.elternnotruf.ch

Suchtpräventionsstelle
044 872 77 33
www.praevention-zu.ch

**10 Tipps
zum mass-
vollen
Umgang mit
Bildschirm-
medien**

Elektronische Medien beeinflussen heute den Familienalltag. Das Angebot ist gross und für Kinder und Jugendliche sehr verlockend. Kinder brauchen in ihrem Medienkonsum Begleitung, damit sie einen massvollen Umgang lernen können. Erziehende müssen sich aber auch der Herausforderung stellen, ihren Kindern eigene Erfahrungen mit neuen Medien zu ermöglichen. Sie als Eltern prägen das Medienverhalten Ihrer Kinder massgeblich.

Ihre Suchtpräventionsstelle

... und vergessen Sie nicht

Die Mehrheit der Jugendlichen lernt einen angemessenen Umgang mit Fernseher und Computer!

10 Tipps

zum massvollen

Umgang mit

Bildschirmmedien

1

Interessieren Sie sich für die Medienvorlieben Ihrer Kinder. Lassen Sie sich erklären, was Ihnen an einer Sendung gefällt, wie ein Computerspiel funktioniert, wie es sich im Internet beschäftigt.

2

Kinder brauchen Begleitung im Umgang mit den neuen Medien. Schauen Sie Sendungen gemeinsam an oder spielen Sie mit. Sprechen Sie über die Erlebnisse.

3

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind eine zeitlich geregelte Mediennutzung. Faustregel: Vorschulkin- der maximal 30 Minuten und nie alleine, 6 bis 9-Jährige 1 Stunde, 10 bis 13-Jährige 1.5 Stunden. Mit über 14-Jährigen sollten Sie ein wöchentliches Zeitbudget vereinbaren.

4

Zeigen Sie Ihren Kindern qualitativ wertvolle Inhalte und schützen Sie Ihr Kind vor Gewaltdarstellungen, Pornografie, Rassismus. Beachten Sie die Altersangaben der Film- und Spielhersteller.

5

Klären Sie die Kinder über Gefahren von Internet und Chat auf. Regeln für Kinder: Keine persönlichen Angaben wie Name, Adresse, Telefon, Passwörter, Kreditkarten weitergeben. Keine Bilder von Personen ins Netz stellen. Bei seltsamen Anfragen, Vertragsabschluss oder Downloads von Programmen Eltern fragen.

6

Ergreifen Sie technische Schutzmassnahmen. Fernseher und Internetzugang gehören nicht in ein Kinderzimmer. Installieren Sie Filter- und Virenschutzprogramme für das Internet. Lassen Sie sich die besuchten Internetseiten im Verlauf zeigen.

7

Seien Sie ein gutes Vorbild. Setzen Sie die Geräte in der Familie gezielt ein.

8

Fördern Sie eine vielseitige Freizeitgestaltung mit gemeinsamen Unternehmungen und Hobbys.

9

Achten Sie auf das Wohl Ihres Kindes. Vernachlässigt es Freunde, Hobbys und Schule? Fühlt es sich unverstanden oder einsam? Verharmlost Ihr Kind den Medienkonsum? Dann sprechen Sie mit ihm darüber.

10

Lassen Sie sich bei Unsicherheiten von einer Fachperson beraten!