# Regelungen über Bildschirme während aussergewöhnlichen Zeiten

Liebe Eltern,

Unter normalen Umständen sind die Regelungen rundherum der Bildschirme mit unseren Kindern bereits komplex. In dieser besonderen Zeit sind die Bildschirme oft noch präsenter. Wir benutzen Bildschirme, um in Verbindung mit anderen zu bleiben, um uns zu beschäftigen, aber auch zum Arbeiten. Infolgedessen erhöht sich auch die Zeit, die wir vor den Bildschirmen verbringen. Aus diesem Grund möchten «Academy noetic» und der Verein REPER Ihnen einige Ratschläge und Instrumente anbieten.

**Wir stehen für die Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung!**
**REPER noetic**

Promotion de la santé et prévention Gesundheitsförderung und Prävention

noetic

**Die Regeln für Bildschirme (Smartphones, Fernseher, Tablets, Videospiele usw.) werden sich mit dem Alter Ihres Kindes, aber auch je nach Situation ändern. In diesem außergewöhnlichen Kontext werden Sie wahrscheinlich einige Anpassungen vornehmen müssen.**

Unserer Meinung nach gibt es einige Regeln, die man versucht, aufrechtzuhalten und andere, die neu verhandelt werden können.

**Versuchen Sie, gewisse zentrale Regeln beizubehalten:**

- Während der Nacht, keine Bildschirme im Zimmer.
- Zeitfenster «ohne Netzwerkverbindung»: zum Beispiel während den Mahlzeiten und für zusammen ausgehandelte Zeiten ohne Bildschirme.
- Ein (neuer) klarer Rahmen zur Benutzung der Bildschirme: eine Möglichkeit wäre eine Bildschirm-Charta «Corona-Spezialedition». Ein **Charta-Modell** steht Ihnen auf unserer Webseite zur Verfügung. Wir empfehlen, Ihre Kinder in die Verhandlung dieser Regeln einzubeziehen, natürlich unter Beibehaltung Ihres Vetorechts! ; )

**Drei Orientierungspunkte, die man neu aushandeln könnte:**

- Zeit und Dauer: Wie lange und zu welchen Zeiten.
- Orte und Räumlichkeiten: Wo und wann man Bildschirme brauchen darf.
- Zeitpläne und Zugriff: wie lange und ab/bis wann für Videospiele, Handy, Filme schauen, telefonieren usw.

Welche Änderungen Sie auch immer vornehmen, ist es für Ihre Kinder wichtig zu wissen, dass sich die Regeln wieder ändern werden, sobald diese aussergewöhnliche Zeit vorüber ist.

Promotion de la santé et prévention Gesundheitsförderung und Prävention

## Wie sieht es spezifisch bei Videospielen aus?

**Die Weltgesundheitsorganisation startete am 28. März eine weltweite Werbekampagne mit dem Titel «Von zu Hause aus gemeinsam spielen». Ziel ist es, Isolation zu vermeiden und soziale Kontakte mithilfe von Videospielen aufrechtzuerhalten. Dies geht jedoch mit der Beobachtung einher, dass junge Menschen mehr spielen, wenn sie mehr Freizeit haben: Sei es um weiterhin mit Freunden in Kontakt zu bleiben oder um Zeit auf einem bekannten und unterhaltsamen Medium zu verbringen. Die Kampagne liefert deshalb einige Bezugspunkte, die einen sicheren, virtuellen Rahmen fördern.**

Hier sind unsere Empfehlungen, um angesichts der heutigen Videospiele ein gesundes und verantwortungsbewusstes Spielverhalten zu gewährleisten.

**Versuchen Sie, gewisse zentrale Regeln beizubehalten:**

- Bereits bestehende Spielzeitregeln: vor dem Spielen Hausaufgaben machen, nach 1 Stunde Spielzeit Pausen vom Bildschirm nehmen, nicht mehr als 3 Stunden täglich spielen (anpassbar).

- Einen gesunden Tagesrhythmus: regelmässiger Schlaf von mindestens 8 Stunden, körperliche Aktivität von mindestens 30 Minuten, ausgewogene Ernährung und Vermeidung von Naschereien.

**Was man aushandeln könnte:**

- Anpassung bestimmter Regeln: Mehr Spielzeit an bestimmten Nachmittagen, solange die Bildschirmpausen respektiert werden; Einkaufen, Hilfe bei der Hausarbeit, Zeit mit der Familie verbringen, Flexibilität des Kindes in Bezug auf Pausen.

- Zum Beispiel: wann werden alle Bildschirme ausgeschaltet?
  - 16 Jahre alt und mehr: normal 22h/spezial 23h
  - Weniger als 16 Jahre alt: normal 21h/spezial 22h
  - Weniger als 12 Jahre alt: normal 20h/spezial 21h

Interessieren Sie sich im Allgemeinen dafür, was Ihr Kind im Spiel macht. Versuchen Sie zu verstehen, welches Spiel es spielt und warum. Was ist der Zweck/Sinn dahinter? Sind es Mannschaftsspiele oder spielt man alleine? Wie wird es gespielt? Wie lange dauert eine Runde? Kann das Spiel auf Pause gestellt werden?

Sie können auch eine Zeit während des Tages vorschlagen, um mit der ganzen Familie kooperative Spiele zu spielen, videobasiert oder nicht. Eine Liste der von uns empfohlenen Spiele finden Sie unter folgender Adresse: **www.noetic.gg/fr/academy**

Haben Sie Fragen zum täglichen Bildschirmgebrauch oder möchten Sie dieses Thema diskutieren?

Zögern Sie nicht, wir sind für Sie da!

**Kontakt REPER**

Promotion de la santé et prévention
Gesundheitsförderung und Prävention

Haben Sie Fragen zu Videospielen oder benötigen Sie einen Austausch zu diesem Thema?

Zögern Sie nicht, uns für eine Beratung zu kontaktieren.

**Kontakt noetic**