

Merkblatt für Eltern

Zum Umgang Ihrer Kinder mit Fernsehen, Spielkonsolen und Computer

Fernsehen, Spielkonsolen und Computer gehören heute zum Alltag unserer Kinder. Sie als Eltern, helfen den Kindern dabei, einen gesunden Umgang mit elektronischen Medien zu finden.

Dieses Merkblatt dient Ihnen als Orientierungshilfe.

Entwickeln Sie altersgemässe Regeln

- Einigen Sie sich zuerst als Eltern
- Vereinbaren Sie dann gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln
- Zeitlimiten unter der Woche und für das Wochenende
- Kontrollieren Sie die Einhaltung der Zeiten
- Schauen Sie sich ab und zu die Filme und Spiele Ihrer Kinder an und diskutieren Sie diese mit ihnen
- Fernseher nicht ins Kinderzimmer stellen
- Beachten Sie die Altersempfehlungen für Filme und Spiele

Internettipps für Eltern

- Kinder erst ab Lesefähigkeit ins Internet lassen
- Interessieren Sie sich für das, was Ihr Kind im Internet macht
- Stehen Sie für Fragen zum Internet zu Verfügung
- Verdächtige Feststellungen im Internet können bei www.kobik.ch gemeldet werden

Internettipps für Kinder

- Keine persönlichen Daten bekannt geben
- Chat-Kolleginnen und –Kollegen nur in Begleitung der Eltern treffen
- Wenn jemand im Chat unangenehme Fragen stellt, Chat abbrechen und Eltern informieren
- Anstandsregeln selber auch befolgen

Ist mein Kind Internetsüchtig?

Wenn Sie befürchten, dass Ihr Kind die Kontrolle über seinen Internet-Konsum verliert, wenn es sich zunehmend zurückzieht, Freundschaften vernachlässigt und seinen Verpflichtungen in der Familie, Schule oder Lehre nicht mehr nachkommt, dann kontaktieren Sie eine Fachstelle in Ihrer Region:

- Schulsozialarbeit
- Jugend- und Familienberatungsstellen
- ags, Suchtberatungsstellen
- Schulpsychologischer Dienst

Zeitempfehlungen für gesamten Medienkonsum nach Alter

Alter	Maximale tägliche Konsumzeit
0 - 2	Gar nicht
2 - 3	10 – 15 Min.
4 - 5	30 Min.
6 - 8	45 Min.
8 - 11	1 Std.
11 - 13	1.5 Std.
14 - 16	2 Std.

- Schalten Sie bildschirmfreie Tage ein

Nicht zu vergessen

- Für eine gute Entwicklung braucht Ihr Kind reale Erlebnisse und eigene Erfahrungen, Freundschaften, viel Bewegung, Abenteuer, Langeweile, Alltag, Aufgaben, Herausforderungen...

Boletim Informativo para os Pais

Sobre a utilização que os seus filhos fazem da televisão, consoles de jogo e computador

A televisão, as consoles de jogo e o computador, hoje em dia fazem parte do cotidiano das nossas crianças. Vocês como pais, ajudam as crianças a encontrar uma forma de utilização saudável dos meios de comunicação eletrônicos. Este boletim informativo lhes servirá como uma ajuda de orientação.

Desenvolvam regras que sejam adequadas a idade

- Primeiramente entrem de acordo entre si como pais
- Estabeleçam depois as regras juntamente com o seu filho
- Limites de tempo durante a semana e para os fins de semana
- Controlem a observação dos tempos
- Assistam de vez em quando os filmes e os jogos dos seus filhos e discutam sobre isso com eles
- Não colocar a televisão no quarto das crianças
- Observem as recomendações de idade para os filmes e os jogos.

Dicas de Internet para os pais

- Só deixar a criança entrar na Internet quando tiver a capacidade de leitura
- Se interessar pelo que o seu filho faz na Internet
- Colocar-se à disposição para as questões sobre a Internet
- As constatações suspeitas na Internet podem ser comunicadas em www.kobik.ch

Dicas de Internet para crianças

- Não dar nenhum dado pessoal
- Encontrar com os/as colegas de Chat somente acompanhado dos pais
- Se em um Chat alguém fizer perguntas desagradáveis, interromper o Chat e informar os pais
- Seguir também por si mesmo as regras de comportamento

O meu filho é viciado em Internet?

Se você receia que o seu filho perde o controle sobre o seu consumo de Internet, se ele se recolhe cada vez mais, negligencia as amizades e não cumpre mais as suas obrigações para com a família, a escola ou o professor, então entre em contacto com um serviço especializado na sua região:

- Assistência social escolar
- Serviço de aconselhamento de família e de jovens
- Ags, Serviço de aconselhamento de vícios
- Atendimento psicológico escolar

Recomendações de tempo para o consumo total dos meios de comunicação segundo a idade

Idade	Tempo máximo de consumo diário
0 - 2	Absolutamente nada
2 - 3	10 – 15 Min.
4 - 5	30 Min.
6 - 8	45 Min.
8 - 11	1 hora
11 - 13	1.5 hora
14 - 16	2 horas

- Estabelecer dias sem o uso da tela.

Não se esqueça.

- Para um bom desenvolvimento, o seu filho precisa ter vivências reais e experiências próprias, amizades, muito movimento, aventura, tédio, cotidiano, tarefas, desafios....

Upute za roditelje

o tome kako njihova djeca trebaju koristiti televiziju, konzole za video igre i računala

Televizija, konzole za video igre i računala su dio svakodnevice naše djece. Vi kao roditelji pomažete deci da nauče koristiti elektronske medije na zdrav način.

Ove upute Vam pomažu da se snađete u tim pitanjima.

Uvedite pravila koja odgovaraju uzrastu djece

- Prvo se kao roditelji o svemu međusobno dogovorite
- Dogovorite se zatim sa djetetom o novim pravilima
- Ograničite vrijeme korištenja elektronskih medija tijekom tjedna i vikendom
- Kontrolirajte da li se dijete pridržava dogovorenog vremena
- Povremeno pogledajte filmove i video igre Vaše djece i razgovarajte o tome s njima
- Ne postavljajte televizor u dječju sobu
- Obratite svaki put pozornost na preporučeni uzrast za filmove i igre

Savjeti za roditelje o korištenju interneta

- Djeci dozvolite pristup internetu tek kad nauče čitati
- Interesujte se što Vaše dijete radi u internetu
- Stojite djeci na raspolaganju za pitanja o internetu
- Sve sumnjive pojave u internetu možete prijaviti na sajtu www.kobik.ch

Savjeti za djecu o korištenju interneta

- Ne dajte nikomu svoje osobne podatke
- Na susrete sa poznanicima iz chata idite samo u pratnji roditelja
- Ako vam netko u chatu postavlja neugodna pitanja, prekinite razgovor i obavijestite roditelje
- Poštivajte i sami pravila pristojnosti

Da li je moje dijete ovisno o internetu?

Ako se bojite da Vaše dijete gubi kontrolu nad sopstvenim korištenjem interneta, ako se sve više povlači u sebe, zanemaruje prijatelje i ne ispunjava sopstvene obveze u obitelji, školi ili na stručnoj praksi, stupite u kontakt sa nekom od stručnih službi u Vašoj okolini:

- Socijalni radnici u školama
- Savjetovaništa za omladinu i obitelji
- Savjetovaništa za bolesti ovisnosti, fondacija Ags
- Psihološke službe u školama

Vremenske preporuke za ukupno korištenje medija prema uzrastu

Uzrast	Maksimalno dnevno vrijeme korištenja medija
0 - 2	uopće ne
2 - 3	10 – 15 min.
4 - 5	30 min.
6 - 8	45 min.
8 - 11	1 sat
11 - 13	1,5 sat
14 - 16	2 sata

- Uvedite „dane bez ekrana“

Ne zaboravite!

- Da bi se dobro razvijalo djetetu su potrebni realni doživljaji i sopstvena iskustva, prijateljstva, mnogo kretanja, avanture, dosada, svakodnevice, zadaci, izazovi...

Ebeveynler için Bilgi Formu

Çocuklarınız televizyon, oyun konsülleri ve bilgisayar kullanımı ile ilgili

Televizyon, oyun konsülleri ve bilgisayar artık çocuklarımızın gündelik yaşamının bir parçasını oluşturmaktadır. Siz ebeveynler olarak çocuklarınıza elektronik araçları sağlıklı bir şekilde kullanma yollarını bulma konusunda yardımcı olmanızdır. Bu bilgi formu yol gösterme görevi görmektedir.

Yaş düzeyine uyan kurallar geliştirin

- Önce ebeveynler olarak mutabık kalın
- Ardından çocuk ile birlikte kuralları belirleyin
- Hafta ortası ve hafta sonunda zaman sınırları
- Bu sürelerle uyulup uyulmadığının kontrolü
- Zaman zaman çocuğunuzun seyrettiği filmlere ve oynadığı oyunlara bakın ve onunla bunlar üzerinde tartışın
- Çocuk odasına televizyon koymayın
- Filmler ve oyunlar ile ilgili yaş önerilerini dikkate alın

Ebeveynler için internet tüyoları

- Çocukların ancak okuma yaşına geldikten sonra internete girmesine izin verin
- Çocuğunuzun internette ne yaptığı ile ilgilenin
- İnternet ile ilgili sorularda yardımcı olun
- İnternet ile ilgili şüpheli tespitleri www.kobik.ch'e bildirilebilir.

Çocuklar için internet tüyoları

- Şahsi bilgiler vermeyin
- Chat-kız/erkek arkadaşları ile sadece ebeveynlerin refakatinde buluşun
- Chat'de birileri tarafından rahatsız edici sorular sorulduğu takdirde chat'i kesin ve ebeveynlerinize haber verin
- Araya mesafeye koyma kurallarına kendiniz de uyun

Çocuğum internet-bağımlısı mı?

Çocuğunuzun internet-kullanımı üzerindeki kontrolünü kaybettiğinizi düşünüyorsanız, giderek içine kapanık olmaya başladığında, arkadaşlıklarını ve ailedeki sorumluluklarını ihmal ettiğinde, okul veya eğitiminde ilerleme kaydedemediğinde, o zaman bölgenizin uzman noktasına başvurunuz:

- Okul-sosyal aile birliği
- Gençlik- ve aile danışmanlık noktaları
- Ağı, Bağımlılık Danışma noktaları
- Okul psikoloji hizmetleri

Yaşa göre tüm medya araçları ile ilgili zaman önerileri

Yaş	Günlük maksimum tüketim/kullanım süresi
0 - 2	Hiç
2 - 3	10 – 15 dakika
4 - 5	30 dakika
6 - 8	45 dakika
8 - 11	1 saat
11 - 13	1.5 saat
14 - 16	2 saat

- Televizyonun hiç seyredilmeyeceği günler belirleyin.

Unutulmamalı ki

- İyi bir gelişme için çocuğunuz gerçek olaylara ve kendi tecrübelerine, arkadaşlıklara, bol harekete, macera, can sıkıntısı, gündelik yaşam, görevler ve meydan okumalara ihtiyaç duymaktadır ...

ஆர்கோ மாநில போதைத்தடுப்பு – பெற்றோருக்குரிய கையேடு

உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் தொலைக்காட்சி, இலத்திரனியல் விளையாட்டுப்பொருட்கள் கணனிக்கும் உள்ள தொடர்பு

தொலைக்காட்சி, இலத்திரனியல் விளையாட்டு உபகரணங்கள், கணனி என்பன எங்கள் பிள்ளைகளின் நாளாந்த வாழ்கையில் ஒரு அங்கமாகி விட்டன. பிள்ளைகளுக்கு இலத்திரனியல் ஊடகங்களுடன் ஒரு ஆரோக்கியமான தொடர்பை ஏற்படுத்துவது பெற்றோர்களின் கடமையாகும்.

இந்தக் கையேடு உங்களுக்கு ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாக உதவும்.

வயதிற்கேற்ப ஒழுங்குவிதிமுறைகளை அமையுங்கள்

- பெற்றோர்களாகிய நாம் இருவருமாக முடிவு செய்யவேண்டும்.
- பிள்ளைகளுடன் கலந்து பேசி, புதிதான ஒழுங்குவிதிகளை அமைக்க வேண்டும்.
- கிழமை நாட்களிலும், வார விடுமுறை நாட்களிலும் உட்கங்களுடன் செல்லசெய்யும் தோத்தில் உட்கருபாடு வேண்டும்.
- பிள்ளைகள் நேரக்கட்டுப்பாட்டைப் பின்பற்றுகிறார்களா எனக் கவனிக்கவேண்டும்.
- பிள்ளைகள் பார்க்கும் திரைப்படங்கள், விளையாட்டுக்களை இடைக்கிட அவர்களுடன் சேர்ந்து நாளும் பார்த்து அவர்களுடன் இது பற்றி கலந்துரையாடலாம்.
- பிள்ளைகளின் அறையின் தொலைக்காட்சிப்பெட்டி வைக்கக் கூடாது.
- பிள்ளைகள் தத்தமது பெய்திற்கேற்ற படம்பார்க்கிறார்களா, விளையாட்டில் ஈடுபடுகிறார்களா எனக் கவனிக்க வேண்டும்.

பெற்றோருக்குரிய வலைத்தளக்குறிப்புகள்

- வாசிக்கத் தெரிந்த பிள்ளைகளைத்தான் வலைத்தளத்தில் விடவும்.
- உங்கள் பிள்ளைகள் வலைத்தளத்தில் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதில் அக்கறைக்காட்டுங்கள்.
- வலைத்தளம் பற்றிய பிள்ளைகளின் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பங்கள்.
- வலைத்தளம் பற்றி ஏதாவது சந்தேகங்கள் இருப்பின் www.kobik.ch இல் துறைத்து அறியலாம்.

பிள்ளைகளுக்குரிய வலைத்தளக்குறிப்புகள்

- உங்கள் சொந்த விரங்களை வலைத்தளத்தில் கொடுக்க வேண்டாம்.
- நண்பர்களுடன் உரையாடும் போது பெற்றோரின் கவனிப்புடன் மட்டுமே ஈடுபடவேண்டும்.
- உரையாடும்போது ஏதாவது நாகரீகமற்ற கேள்விகள் கேட்டால் உடனே வலைத்தளத்திலிருந்து வெளியேறி பெற்றோரிடம் முறைமீடவேண்டும்.
- நீங்களும் ஈடுபாடையான ஒழுங்குமுறைகளைக் கையாள் வேண்டும்.

எனது பிள்ளை வலைத்தளப்போதைக்கு அடிமைப்பட்டுள்ளதா?

உங்கள் பிள்ளை வலைத்தளத்தில் அடிமைப்பாசி, தனது நேரக்கட்டுப்பாட்டு விதிமுறைகளை மீறனால், அதிகமாக அவர்கள் தன்மையில் கழித்தால், நண்பர்களுடனிருந்தும் குடும்பத்திலிருந்தும் ஒதுங்கிக் கொண்டு பாடசாலையிலே தொழில் கலைப்பிலே முன்னேற்றம் காணாவிடும் தயவுசெய்து உங்கள் பகுதியிலுள்ள கீழுள்ள ஏதாவது ஒரு நிலையத்தின் தொடர்புகொள்கங்கள்.

- பாடசாலை சமூக சேவைதிலையம்(Schulsozialarbeit)
- இளம்பரபத்தினி- குடும்ப ஆலோசனை நிலையம் (Jugend- und Familienberatungsstellen)
- வலைத்தளத்து ஆலோசனை நிலையம் (AGS, Suchtberatungsstellen)
- பாடசாலை மனதளத்துவப்பததி(Schulpsychologischer Dienst)

பிள்ளைகளின் வயதிற்கேற்ப ஊடகப்பாவனை நேரத்திற்குரிய அட்டவணை

வயது	ஆதிகுடிய நாளாந்தப் பாவனை நேரம்
0- 2	இல்லை
2- 3	10-15 நிமிடங்கள்
4- 5	30 நிமிடங்கள்
6- 8	45 நிமிடங்கள்
8- 11	1 மணி நேரம்
11- 13	1.5 மணி நேரம்
14- 16	2 மணி நேரம்

- தொலைக்காட்சி/ கணனித்தளத்தையும் விடுமுறைநாள் கொடுங்கள்

மறக்க வேண்டாம்

- உங்கள் பிள்ளைகளின் நல்ல வளர்ச்சிக்கு நடைமுறை அனுபவங்கள், சொந்த அனுபவங்கள், நண்பர்கள் சூழ்ச்சி-மனி உடல் அசைவுகள் போலுதும்போக்குகள், ஆர்வமின்மை, எட்டுப்பாடவேலை, சவால் என்பன மறழிந்து அமையவேண்டும்.

Упутства за родитеље

о томе како њихова деца треба да користе телевизију, конзоле за видео игре и рачунаре

Телевизија, конзоле за видео игре и рачунари су део свакодневице наше деце. Ви као родитељи помажете деци да науче како да електронске медије користе на здрав начин.

Ова упутства Вам помажу да се снађете у тим питањима.

Уведите правила која одговарају узрасту деце

- Прво се као родитељи о свему међусобно договорите
- Договорите се затим са дететом о новим правилима
- Ограничите време коришћења електронских медија у току недеље и викендом
- Контролишите да ли се дете придржава договореног времена
- Повремено погледајте филмове и видео игре Ваше деце и разговарајте о томе с њима
- Не постављајте телевизор у дечју собу
- Обратите сваки пут пажњу на препоручени узраст за филмове и игре

Савети за родитеље о коришћењу интернета

- Деци дозволите приступ интернету тек кад науче да читају
- Интересујте се шта Ваше дете ради у интернету
- Стојите деци на располагању за питања о интернету
- Све сумњиве појаве у интернету можете пријавити на сајту www.kobik.ch

Савети за децу о коришћењу интернета

- Не дајте ником своје личне податке
- На сусрете са познаницима из chat-а идите само у пратњи родитеља
- Ако вам неко у chat-у поставља непријатна питања, прекините разговор и обавестите родитеље
- Поштујте и сами правила пристојности

Да ли је моје дете зависно од интернета?

Ако се бојите да Ваше дете губи контролу над сопственим коришћењем интернета, ако се све више повлачи у себе, занемарује пријатеље и не испуњава сопствене обавезе у породици, школи или на стручној пракси, ступите у контакт са неком од стручних служби у Вашој околини:

- Социјални радници у школама
- Саветовалишта за омладину и породице
- Саветовалишта за болести зависности, фондација Ags
- Психолошке службе у школама

Временске препоруке за укупно коришћење медија према узрасту

Узраст	Максимално дневно време коришћења медија
0 - 2	уопште не
2 - 3	10 – 15 мин.
4 - 5	30 мин.
6 - 8	45 мин.
8 - 11	1 час
11 - 13	1,5 час
14 - 16	2 часа

- Уведите „дане без екрана“

Не заборавите!

- Да би се добро развијало детету су потребни реални доживљаји и сопствена искуства, пријатељства, много кретања, авантуре, досада, свакодневица, задаци, изазови...

Prevención de Adicción – Información para Padres

Los niños y el control del manejo de la televisión, consolas de juegos y computador

La televisión, las consolas de juego y el computador están hoy presentes en la vida cotidiana de nuestros hijos. Como padres, ayudemos a los niños a tener una sana relación con estos medios electrónicos.

Esta hoja informativa les servirá de orientación y ayuda

Desarrolle reglas de acuerdo a la edad de los niños

- Pónganse primero de acuerdo ustedes como padres
- Establezcan las reglas en conjunto con sus hijos
- Limíten el tiempo durante la semana y el fin de semana
- Controlen el cumplimiento de los horarios
- Vean también de vez en cuando las películas y juegos que suelen ver sus hijos y discútanlos con ellos
- En los dormitorios de los niños no debe haber aparatos de televisión
- Observen las edades mínimas para programas y juegos
- Chatear con amigos/as sólo en compañía de los padres
- Cuando alguien haga preguntas molestas o desagradables durante el chateo, interrumpirlo e informar a los padres
- Cumplir también con las reglas establecidas

Consejos para los padres en relación a Internet

- Permitir a los niños el acceso a Internet recién cuando puedan leer
- Interesarse también en lo que los hijos hacen en Internet
- Estar dispuesto a responder preguntas sobre Internet
- Contenidos sospechosos en Internet se pueden registrar en www.kobik.ch

Consejos para los niños en relación a Internet

- No dar a conocer datos personales
- Chatear con amigos/as sólo en compañía de los padres
- Cuando alguien haga preguntas molestas o desagradables durante el chateo, interrumpirlo e informar a los padres
- Cumplir también con las reglas establecidas
-

Está mi hijo enviado con Internet?

Cuando usted tenga el temor de que su hijo está perdiendo el control sobre su consumo de Internet, cuando se retira cada vez más, cuando empieza a desatender a sus amigos y sus responsabilidades en la familia, cuando disminuye su rendimiento en la escuela o en el aprendizaje, póngase en contacto con uno de los siguientes lugares especializados:

- Trabajo Social Escolar
- Asesoría Familiar y Juvenil
- Ags, Asesoría en Adicción
- Servicio de Psicología Escolar

Cantidad de tiempo aconsejada en el consumo de todos los medios electrónicos de acuerdo a edades:

Edad	Tiempo máximo de consumo diario
0 - 2	Absolutamente nada
2 - 3	10 - 15 min.
4 - 5	30 min.
6 - 8	45 min.
8 - 11	1 hora
11 - 13	1.5 hora
14 - 16	2 horas

- Tenga días sin nada de medios electrónicos!

No olvidar:

Para un buen desarrollo, su hijo necesita vivencias reales y experiencias propias, amistades, mucho movimiento, aventuras, entretenimiento, rutina diaria, deberes y desafíos.

Promemoria per genitori

Per il rapporto che i loro figli hanno con televisione, console per videogiochi e computer.

Oggi televisione, console per videogiochi e computer rientrano nel quotidiano dei nostri figli. Voi, in qualità di genitori, aiutate i bambini a stabilire un rapporto sano con i media elettronici.

Il presente promemoria vi servirà da aiuto per l'orientamento.

Sviluppate regole in base all'età

- Innanzitutto mettetevi d'accordo voi genitori
- Quindi stabilite delle regole insieme ai vostri figli
- Stabilite limiti di tempo durante la settimana e per il weekend
- Controllate che gli orari vengano rispettati
- Di tanto in tanto guardate anche voi i film e i giochi dei vostri figli e discuteteli con loro
- Non mettere la televisione nella camera dei bambini
- Considerate le età consigliate per film e giochi

Consigli Internet per genitori

- Fate entrare in Internet i bambini solo se sono già in grado di leggere
- Interessatevi dell'uso che vostro figlio fa di Internet
- Siate disponibili per domande su Internet
- Dichiarazioni sospette su Internet possono essere comunicate a www.kobik.ch

Consigli Internet per bambini

- Non rendere noti i dati personali
- Incontrare le amiche e gli amici di chat solo se accompagnati dai genitori
- Se qualcuno in chat pone domande sgradevoli, interrompere la chat ed informare i genitori
- Attenersi da soli alle regole della buona educazione

Mio figlio è internet-dipendente?

Se temete che vostro figlio perda il controllo del proprio consumo di Internet, se si isola sempre più, trascura le amicizie ed i suoi obblighi familiari, non segue più la scuola o l'insegnamento, allora contattate un centro specializzato della vostra regione:

- Servizio sociale scolastico
- Consultori familiari e per i giovani
- Ags, consultori per la lotta alle dipendenze
- Servizio psicologico scolastico

Età consigliate per il consumo globale dei media in base all'età

Età	Tempo di consumo giornaliero massimo
0 - 2	Absolutamente niente
2 - 3	10 – 15 min.
4 - 5	30 min.
6 - 8	45 min.
8 - 11	1 ora
11 - 13	1 ora e ½
14 - 16	2 ore

- Introdurrete dei giorni "senza schermo"

Non dimenticare

- Ai fini di un buono sviluppo, vostro figlio ha bisogno di esperienze reali e dirette, amicizie proprie, tanto movimento, avventura, noia, quotidiano, compiti, sfide...

Information leaflet for parents

Your children's use of television, games consoles and the computer

Television, games consoles and the computer are all part of a child's every day life. As parents you can help your child to develop a healthy relationship with electronic media.

This leaflet is intended to provide guidelines for you.

Develop rules appropriate to age

- As parents, decide and agree on the rules you are going to impose
- Reach an agreement on those rules with your child
- Establish time limits for weekdays and weekends
- Supervise observance of those times
- Every now and then, watch films and games with your children and talk about these with them
- Do not allow TV in the child's room
- Make sure you observe the age recommendations for films and games

Internet tips for parents

- Do not allow your child to use the internet until he/she can read
- Take an interest in what your child is doing on the internet
- Be around to answer questions on the internet
- Anything suspicious on the internet can be checked at www.kobit.ch

Internet tips for children

- Never give out any personal information
- Meet chat partners only when parents are present
- If anyone in a chat room asks nasty questions, break off the chat and tell your parents
- Abide by chat room etiquette yourself

Is my child addicted to the internet?

If you fear your child has lost the ability to control his/her use of the internet, if he/she appears to be more and more withdrawn, is neglectful of friendships and his/her obligations towards the family, is not keeping up at school or with other learning assignments, then contact a specialist department in your region:

- Social work support for schools
- Youth and Family Advisory Centres
- ags, Addiction Advisory Centres
- Educational Psychology Service

Time recommendations for media use according to age

Age	Maximum use per day
0 – 2	None
2 – 3	10 – 15 minutes
4 – 5	30 minutes
6 – 8	45 minutes
8 – 11	1 hour
11 – 13	1.5 hours
14 – 16	2 hours

- Introduce screen free days

Please remember

For healthy development your child needs real events and their own experiences, friendship, lots of exercise, adventure, boredom, daily routine, responsibilities, challenges

Letër informacioni për prindërit a

Në lidhje me trajtimin e fëmijëve tuaja me lojërat elektronike dhe kompjuter

Televizori, lojërat elektronike dhe kompjuteri sot janë pjesë në jetën e përditshme e fëmijëve tanë. Ju si prindër ndihmoni fëmijën tuaj, që ata të gjejnë një trajtim të shëndosh me mediat elektronike.

Kjo letër informacioni ju shërben si ndihmë për orjentim.

Vendosni rregullat që i përshtaten moshës

- gjeni një mendim të përbashkët juve si prindër
- Vendosni rregullat bashkë me fëmijën tuaj
- Vendosni kufizimet e orarëve gjatë javës dhe për fundin e javës
- Kontrolloni zbatimin e kufizimeve të orarit
- Shikoni herë pas here filmat dhe lojërat e fëmijëve dhe diskutoni ato me fëmijën tuaj
- Mos vini televizor në dhomën e fëmijëve
- Respektoni rekomandimet e filmave dhe lojërave sipas moshës e fëmijes tuaj

Udhëzime interneti për prindërit

- Lini fëmijët vetëm në internet kur ata dinë të lexojnë
- Interesohuni për atë që fëmija juaj bën në internet
- Vini vetën tuaj në dispozicion për pyetjet në lidhje me internetin
- Vërrejtjet e dyshuara në internet mund të lajmërohen nën www.kobik.ch

Udhëzime interneti për fëmijët

- Mos jepni asnjë datë personale
- Takoni shoqet dhe shokët e chatit vetëm duke qënë e shoqëruara nga prindërit
- Në qoftë së dikush ju bën pyetjet të papëlqyeshme, ndërprisni chatin dhe lajmëroni prindërit tuaj
- Zbatoni dhe juve rregullat e mirësjelljes

A është fëmija im i varur nga interneti?

Në qoftë se keni frikë, që fëmija juaj humbet kontrollin mbi konsumimin e internetit, tërhiqet në përgjithësi, dhe nga shoqëria, dhe nuk plotëson detyrimet ndaj familjës, shkollës ose mësimit profesional, atëherë kontaktoni me këshillimoren në rrethin tuaj:

- Puna sociale e shkollës
- Këshillimorja për të rrinjtë dhe familjet
- Aqs, Këshillimorja për njërës të varur
- Shërbimi psikologjik i shkollës

Rekomandime për kohëzgjatjen e gjithë konsumimit të mediave, sipas moshës

mosha	Kohëzgjatja maksimale ditore e konsumimit
0 - 2	nuk duhet
2 - 3	10 – 15 min.
4 - 5	30 min.
6 - 8	45 min.
8 - 11	1 orë
11 - 13	1.5 orë
14 - 16	2 orë

- kaloni edhe një ditë pa televizion

Mos harroni

- Për një zhvillim i mirë i fëmijës tuaj duhen ngjarjet reale dhe përvoja personale, shoqëri, shumë lëvizje, aventura, kohë për qetësi, jetë e zakonëshme, detyra, sfida...