

## Tipps für den Familienalltag

### Goldene Regeln

- **Begleiten ist besser als verbieten**
- **Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder**
- **Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen**  
Richtwerte: 3 - 5 Jahre: bis 30 Minuten täglich  
6 - 9 Jahre: bis 45 Minuten täglich  
ab 10 Jahren: bis 1 Stunde täglich
- **Abwechslungsreiche Freizeit planen**  
→ Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten auch ohne digitale Medien
- **Genügend Schlaf ist wichtig**  
→ Handy / Tablet in der Nacht aus dem Zimmer
- **TV, PC und Spielkonsolen gehören nicht ins Kinderzimmer**
- **Beachten Sie Altersfreigaben** ([www.pegi.info](http://www.pegi.info))
- **Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware**

→Machen Sie das Tablet / Handy zur Familiensache!

## Beratungsstellen

### Eltern-Infoline der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Telefonische Kurzberatung und Vermittlung von weiterführenden Beratungs- und Hilfsangeboten.

**CANNABIS - TABAK -  
ALKOHOL - DIGITALE MEDIEN**

HABEN SIE FRAGEN ZUM KONSUM IHRES KINDES?

**ELTERN-INFOLINE  
043 399 10 99**

vertraulich und kostenlos:  
Dienstag 14 - 17 Uhr  
Donnerstag 9 - 12 Uhr

Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland gibt telefonischen Rat und informiert zu Beratungs- und Hilfsangeboten.

### Pro Juventute Elternberatung 24/7

Tag und Nacht erreichbar. Telefonische Beratung, Chat oder Beratung per E-Mail.

Ausser den normalen Telefongebühren fallen keine zusätzlichen Kosten an.

Telefon: 058 261 61 61

## Weiterführende Links

**www.jugendundmedien.ch:** Das Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen. Diverse Materialien zum Runterladen und Bestellen; unter anderem auch die Mike-Studie (Kinder) und die James-Studie (Jugendliche)

**www.projuventute.ch:** Informationen zu den zahlreichen Angeboten von Pro Juventute. Zum Thema Medien und Internet: [www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet](http://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet)

**www.feel-ok.ch:** Website zu diversen Jugendthemen; je ein Sektor für Jugendliche, für Lehrpersonen und für Eltern

**www.handysektor.de:** Kooperationsstelle von Klicksafe mit spezifischen Informationen zu Apps, Smartphones und Tablets

**www.klicksafe.de:** Umfassende Informationen zu digitalen Medien für verschiedene Zielgruppen. Unter „Materialien“ viele Broschüre als Download

### Mediennutzungsvertrag (Handyvertrag)



### Online Konsum Selbsttest



### Erklärvideos von Pro Juventute



### Medien kindersicher



### www.meiteenager.ch



*Sprachen: Deutsch,  
Französisch, Italienisch,  
Englisch, Albanisch,  
Portugiesisch, Spanisch*



## Links empfohlen von der Jugendintervention der Kantonspolizei Zürich

[www.jugendintervention.ch](http://www.jugendintervention.ch)

[www.no-front.ch](http://www.no-front.ch)

[www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)

[www.kobik.ch](http://www.kobik.ch)

[www.mimikama.at](http://www.mimikama.at)

[www.fedpol.admin.ch/fedpol/de/home/sicherheit/waffen.html](http://www.fedpol.admin.ch/fedpol/de/home/sicherheit/waffen.html)