

INFO & KONTAKTE



027 606 42 28



info@ictvs.ch



@ICTvalais



www.ictvs.ch

PROBLEMATISCHE NUTZUNG UND LÖSUNGEN

Sicher stellen, dass Bildschirme keine negativen Auswirkungen auf Kinder/Jugendliche haben.



Gemeinsam nutzen / Aufklärung über einen vernünftigen Gebrauch



Den Fernseher in einen Gemeinschaftsraum stellen



Das Internet filtern und dem Kind den Umgang mit unangemessenen Inhalten erklären



Die Aktivitäten variieren: Bildschirme ersetzen weder Sport noch Freunde

S. TISSERON empfiehlt 3-6-9-12



Spielen, reden, TV ausschalten



Bildschirmzeit einschränken, gemeinsam schauen, darüber reden



Kreatives Gestalten am Bildschirm, kleine Einführung ins Internet



Strategien vermitteln, wie man sich und andere im Internet schützt

KINDER UND JUGENDLICHE VOR BILDSCHIRMEN Was man wissen muss



BLAUES LICHT

Ab 2 Stunden Bildschirm ohne Filter pro Tag (nicht aufeinanderfolgend): Mögliche Beeinträchtigung des Schlafs.

Keine Auswirkung, wenn der Abstand zum Bildschirm mehr als 1,5 m beträgt: IWB und TV sind nicht betroffen.



Blaulichtfilter können auf PCs und Tablets installiert werden. Bei iOS und Android sind oft schon welche vorinstalliert.

Die drei "Neunen":
9h Schlaf,
keine Bildschirme vor 9
und nach 9.



MYOPIE

Kleine Bildschirme belasten die Augen stärker. Dies kann zu Kurzsichtigkeit führen.



Eine Pause alle 20 Minuten entlastet die Augen. Dabei schaut man idealerweise in die Weite. Tropfen können bei trockenen Augen helfen.

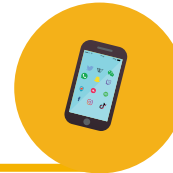


SMARTPHONE

Starke Strahlung auf das Gehirn bei normaler Nutzung. Wichtig: Kinderhirne sind wesentlich empfindlicher.



Freisprecheinrichtungen sind empfehlenswert. Nur bei gutem Netz telefonieren: Bei schlechtem Empfang ist die Strahlung stärker. Das Smartphone gehört nicht ins Schlafzimmer. Falls es als Wecker benutzt wird, sollte zwingend der Flugzeugmodus eingeschaltet werden.



WIFI

Allgemeine Standards einhalten (IEEE 802.11 g und h): Dann besteht keine Gefahr. Die Strahlung von Smartphones ist wesentlich stärker.



Accesspoints mind. 1m vom Arbeitsplatz entfernt installieren. Neuere Accesspoints strahlen nur, wenn sie genutzt werden.

