



**Per geniturs  
d'uffants  
tranter 6 e  
13 onns**

# **Recumandaziuns per ir enturn cun medias digitalas**

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



## BUN DA SAVAIR

---

**Medias digitalas èn omnipreschentas en il mund dad oz – er per uffants.** Els vesan, co ch'ìls creschids communitgeschan sur l'internet, s'infurmeschan online ed utiliseschan medias digitalas per il divertiment. Els consumeschan dentant er gia sezs cuntegns online, saja quai durant il temp liber u per la scola. En connex cun ir enturn cun las medias sa tschentan perquai bleras dumondas als geniturs.

**Ina chaussa è segira: Per ch'ìls uffants emprendian dad ir enturn cun las medias digitalas en moda segira e cun responsablada, dovran els accumpagnament e sustegn – ma er la pussaivladad da far atgnas experientschas e d'experimental en in rom protegì.**

Uffants èn individis cun svilups fitg differents. Pervia da quai n'èn reglas e restricziuns che sa basan mo sin la vegliadetgna savens betg cunvegnentas. Tuttina datti **puncts d'orientaziun** per ils geniturs e per autras personas da referiment en il mintgadi.

**Cun nossas recumandaziuns As vulain nus encuraschar d'As avischinar cun ina tenuta positiva e creativa a la dumonda da l'utilisaziun da las medias,** da scuvrir cuntegns ensemen cun ils uffants, da fixar reglas sco er da concepir sapientivamain il diever da las medias digitalas.





## RECUMANDAZIUNS

### **GUARDAI DA CONCEPIR IL TEMP LIBER EN MODA EQUILIBRADA.**

Guardai ch'ìls uffants na s'occupian betg mo cun medias digitalas, mabain sa deditgeschian er ad autras activitads da temp liber – per exempel ch'els sa movian al liber, fetschian sport u sa scuntrian cun uffants da la medema vegliadetgna. La lungurella na sto betg vegnir cumbattida immediatamain cun consumar medias al monitor. Evitai ina inundaziun permanenta. Sch'i vegnan consumadas medias al monitor avant che ir a letg, èsi pli difficil da sa durmentar.

### **FIXAI CUMINAIVLAMAIN IL TEMP AL MONITOR.**

Fixai sche pussaivel ensemen cun l'uffant, quant ditg ch'el dastga passentar mintga di u mintga emna davant il monitor (per exempel in'episoda d'ina seria u ina runda d'in game). Mettai clers cunfins e guardai che quels vegnian observads. En cas che las cunvegnas na vegnan betg observadas, ston las consequenzas esser cleras d'emprim ennà.

### **ACCUMPAGNAI ILS UFFANTS, CUR CH'ELS DOVRAN L'INTERNET.**

L'internet porscha schanzas e ristgas. Gidai ils uffants a s'orientar en l'internet, als accompagnai en l'internet e discurrei cun els davart lur experientschas.

### **FASCHAI ATTEZIUN A VOSSA FUNCZIUN D'EXEMPEL.**

Ils geniturs ed autras persunas da referiment èn exempels per ils uffants areguard il diever da las medias. Verifitgai perquai Vossas atgnas disas en connex cun las medias.

### **RESGUARDAI LAS LIMITAS DA VEGLIADETGNA.**

Resguardai las limitas da vegliadetgna dals films (FSK e.u.v.) e dals games (PEGI, USK e.u.v.) e ponderai er, sch'ìls cuntegns èn adattads per l'uffant.

### **LAS MEDIAS NA REMPLAZZAN BETG LA TGIRA D'UFFANTS.**

Medias digitalas na duain betg vegnir applitgadas per calmar u per distrair ils uffants. Ils uffants sa calman mo corporalmain, entant ch'ìls cuntegns da las medias ston vegnir elavurads mentalmain. Integrai ils uffants sche pussaivel en lavurs ed en cumissions dal mintgadi.

## **DISCURS AVERTS ÈN PLI IMPURTANTS CHE SOFTWARES FILTRANTAS.**

Discurri cun l'uffant, conform a sia vegliadetgna, davart cuntegns commovents. Na piazzai sche pussaivel betg televisiuns, computers/ laptops e tablets en la chombra d'uffants. Ina software filtranta è raschunaivla, na garantescha dentant betg ina protecziun absoluta.

## **ATTENZIUN CUN DATAS PRIVATAS E CUN ENCONUSCHIENSCHAS EN L'INTERNET.**

Discurri cun Voss uffants ch'i po esser problematic, sch'ins cundivida indicaziuns persunalas e maletgs da sasez e d'autras persunas. Ils uffants na duain dar vinavant naginas datas persunalas, sch'els n'han betg discutà quai ordavant cun Vus. Enconuschienschas en l'internet duain els scuntrar mo en accompagnament da persunas creschidas.

## **OBSERVAI IL DIEVER LEGAL DA MALETGS.**

Mintga uman ha il dretg da l'agen maletg. Avant che postar u trametter fotografias e videos dovri il consentiment da las persunas represchentadas.

## **LAS REGLAS DA RESPECT VALAN ER ONLINE.**

Supplitgai ils uffants da demussar respect, cur ch'els tramettan commentaris e messadis. Sch'in uffant sa senta attatgà en l'internet, duai el vegnir prendì serius. En cas da cybermobing, da plets instigants e da discriminaziun poi esser necessari da dumandar supplementarmain l'agid da persunas spezializadas.

## **PROMOVAI IL PENSAR CRITIC.**

Discurri cun l'uffant davart il tema faussas infurmaziuns («fake news») e co ch'ins po identifitgar talas. Declerai, co che la reclama funcziuna, per exempel la reclama «in game» u il plazzament da products en videos d'influenzas e d'influenzers.

## **SVEGLIAI IN DIEVER POSITIV E CREATIV DA LAS MEDIAS.**

Promovai in diever creativ da fotografias digitalas, da videos e da musica. I dat fitg buns gieus e videos che pussibiliteschan eveniments da divertiment e da plaschair. Plinavant porscha l'internet ina gronda schelta da cuntegns didactics e da tutorials.



## ULTERIURAS INFURMAZIUNS

---

Giuventetgna e medias è la plattafurma naziunala per la promoziun da las competenzas da medias. **Nus vulain ch'ils uffants ed ils giuvenils giajan enturn cun las medias digitalas en moda segira e cun responsabladad.** Perquai purschain nus infurmaziuns, cussegls e recumandaziuns per geniturs e per personas da referiment sco er per personas d'instrucziun e per personas spezialisadas:  
[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Quest fegl d'infurmaziun sa drizza a geniturs sco er a personas d'assistenza e da referiment d'uffants tranter 6 e 13 onns (vegliadetgna da la scola primara). **I dat anc dus ulteriurs fepls d'infurmaziun:** in cun recumandaziuns per uffants fin 7 onns (vegliadetgna prescolara) ed in per geniturs e per personas da referiment da giuvenils (12 fin 18 onns). **Tut ils fepls d'infurmaziun èn disponibils en 17 linguas.** Sin nossa pagina d'internet pudais Vus empustar u chargiar giu gratuitamain ils fepls d'infurmaziun.

Sin nossa pagina d'internet chattais Vus plinavant ulteriuras infurmaziuns, links ed explicaziuns tar tut las recumandaziuns:  
[www.jugendundmedien.ch/empfehlungen](http://www.jugendundmedien.ch/empfehlungen)



## **Editura**

Giuventetgna e medias

Plattafurma naziunala per la promoziun da las cumpetenzas da medias

Uffizi federal d'assicuranzas socialas

e

ZHAW Scola auta turtgaisa per ciencias applitgadas

Departament da psicologia applitgada

Gruppa specifica psicologia da medias

Direcziun: prof. dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

Fotografias: Pia Neuenschwander, photopia.ch

Empustaziun (gratuita):

Uffizi federal per edifizis e logistica, Vendita da publicaziuns federalas,  
CH-3003 Berna

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch) > Aktuelles > Jugend und Medien

Numer d'empustaziun: 10.21 300 860497707.r

318.862.RG, Rätoromanisch

©2020 Giuventetgna e medias, Plattafurma naziunala per la promoziun  
da las cumpetenzas da medias, Uffizi federal d'assicuranzas socialas/  
ZHAW Scola auta turtgaisa per ciencias applitgadas

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Sozialversicherungen BSV**