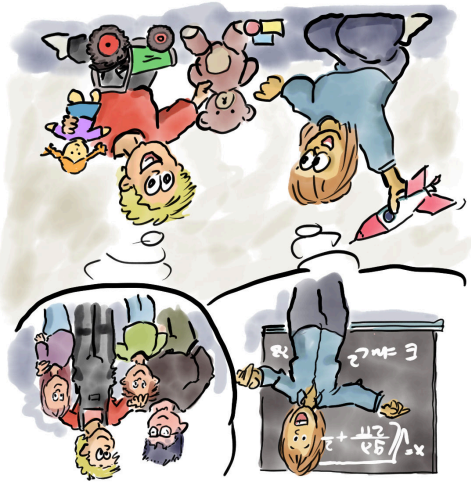
Apps und Serien sind beliebt und machen Freude. Aber: sie versuchen dich immer wieder vor den Bildschirm zu holen. Sie wurden von Leuten so gemacht, dass du möglichst lange vor dem Bildschirm bist.

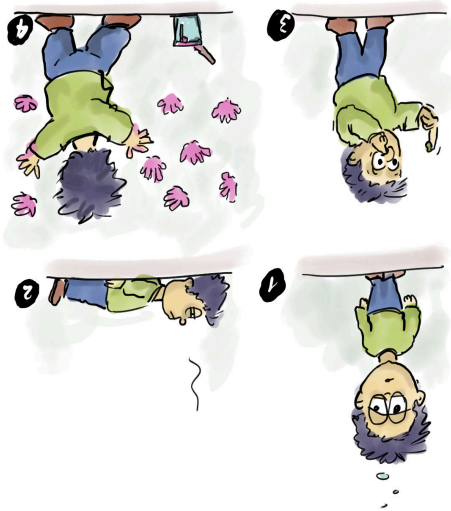
Diese Leute machen das so, weil sie mit Werbung viel Geld verdienen wollen. Darum braucht es Erwachsene, die dich davor schützen. Das ist wichtig. Zu viel Bildschirm macht einsam und unzufrieden.

Für Zufriedenheit und Gesundheit braucht es Abwechslung. Zeichnen, zusammen spielen, schlafen, essen, basteln, Sport, werken, gärtnern, zuhören, „sändele“, kochen und noch vieles mehr!

Gerade Bewegung ist extrem wichtig! Dabei geht es nicht nur um frische Luft und Fussball. Es geht darum, dass du mit Bewegung deine Muskeln und Nerven trainierst. Das ist auch wichtig für die Schule.



Ausserdem lernt man beim Spielen sehr viel. Beispielsweise miteinander zu reden und zu planen. Kinder können auch ausprobieren, wie es sich später anfühlen wird, einen Beruf zu haben oder einer erwachsenen Tätigkeit nachzugehen.



Soll man Langeweile mit einem Bildschirm wegmachen? Höchstens einmal pro Woche! Sonst verpasst du das Wunder, wie Langeweile einfach so weggeht. Vor dem Bildschirm wirst du wenig neu entdecken und viel verpassen.

Damit das einfacher geht, gibt es Regeln. Eltern und Betreuer:innen sagen, was du sonst tun kannst oder wann es genug Bildschirm ist.

ZISCHTIG.CH
Ausschliesslich für die Verwendung von zischtigs-Elternabenden | © 2022

Aus der Serie Minimedia