



## SCREEN-LIFE-BALANCE

Den Ëmgang mat Ecranen an digitalen Apparater ass Dag fir Dag een Thema bei Familien. Digital Geräter bidden e Bléck op d'Welt a vereinfachen den Alldag. Mee se kënnen och Gefore mat sech bréngen an der Entwécklung vum Kand schueden, wa se onkontrolléiert an oniwuerluecht agesat ginn. De Ministère fir Educatioun, Kanner a Jugend ënnerstëtzt lech an der Sich nom **richtegen Equiliber tëschent der digitaler an der reeller Welt** fir Äert Kand.

An dësem Elterebrëif fannt Dir Recommandatiounen den Altersgruppen no fir e sécheren a verantwortungsbewossten Ëmgang mat der digitaler Welt. Dës Rotschléi sinn als **Orientéierung** geduecht an inspiréiere sech um **Dr. Serge Tisseron** sengen Aarbechten, engem fransésische Psychiater a Psycholog, deen d'Buch *3-6-9-12+ Approvoiser les écrans et grandir* erausbruecht huet. Dir kënnt se natierlech un d'Sensibilitéit an déi individuell Besoine vun Ärem Kand upassen.

## MIR ALS ELTEREN: MAM GUDDER BEISPILL VIRGOEN AN INFORMÉIERT BLEIWEN

Eis Kanner léiere vill, andeems se d'Verhale vun de Leit aus hirem Ëmfeld observéieren an nomaachen. Loosst eis probéieren:

- den Ëmgang mat Ecranen während der gemeinsamer Zäit an der Famill, z. B. während de Molzechten, anzeschränken;
- eis Gewunnechten am Ëmgang mat den digitalen Apparater ze verbessern;
- Kannersécherungssoutilen ze benotzen;
- un Informatiounsatelieren, déi vum Eltereforum ([www.eltereforum.lu](http://www.eltereforum.lu)), vu BEE SECURE ([www.beesecure.lu](http://www.beesecure.lu)) asw. proposéiert ginn, deelzehuelen.

Wann Dir Hëllef oder Ënnerstëtzung braucht, kënnt Dir d'Hotlinë vum *Kanner-Jugendtelefon (KJT)* (116 111) a vu BEE SECURE (8002 1234) uruffen.

### VUN 0 BIS 3 JOER DE KONTAKT MAT ECRANE KOMPLETT VERMEIDEN

Ganz kleng Kanner léieren duerch Sënnenserfahrungen an tëschemënschlech Interaktiounen.

Suert dofir:

- de Kontakt mat Ecranen (Tëlee, Smartphone, Tablet) ze vermeiden;
- Aktivitéiten, déi déi fënnef Sënner ureegen, ze privilegiéieren; wéi z. B. Konstruktionspiller, Lektür, Mäercher, Spadséiergänger, Spiller am Fräien asw.

### VUN 3 BIS 6 JOER GËEGENT CONTENUEN AUSWIELEN

Dir kënnt progressiv digital Contenuen an d'Aktivitéite vun Ärem Kand aféieren. Leet gutt Gewunnechte fest, z. B.:

- kloer Grenze setzen an dem Kand Bescheed soen, éier Dir den Ecran ausschalt;
- altersgerecht Contenuen (pädagogesch Sendungen an interaktiv Spiller) auswählen;
- Ecranen a gemeinsame Raim (Salon, Kichen asw.) ënner Ärer Opsicht benotzen;
- digital Apparater an Inhalter, déi net op Interaktivitéit opbauen (Tëlee a YouTube), vermeiden;
- keng eege Spillkonsol viru 6 Joer erlaben.

Hutt Dir u Kannerliddere an Hörgeschichten als **Alternativ** zu den Ecranen geduecht?

## VU 6 BIS 9 JOER

### DEN ËMGANG MAT DIGITALEN APPARATER BEGLEEDEN

Äert Kand gëtt méi eegestänneg a braucht lech an enger Vertrauensbeziéung, fir:

- kloer Reegele fir d'Benotze vun Ecranen opzestellen, virun allem bei eegene Spillkonsolen;
- d'Benotze vun den Ecranen a gemeinsame Raim ze encadréieren;
- d'Apparater esou anzeriichten, datt den Zougang zu Contenuen a geschränkt an d'Bildschirmzäit begrenzt gëtt.

Loosst Äert Kand u Fräizäitaktivitéiten (Sport, Musek, Scouten asw.) an Ärer Gemeng als **Alternativ** zu den Ecranen deelhuelen.

## VUN 12 BIS 15 JOER

### ZE FRËI FIR D'SOZIAL MEDIEN!

D'Pubertéit ass eng entscheidend Phas an der Entwécklung vun Ärem Kand. Mat engem Fokus op Kommunikatioun an Ënnerstëtzung, uecht weiderhin dorop, datt:

- Äert Kand op sozial Medie verzicht;
- Dir kloer Reegele fir d'Deele vu perséinlechen Donnéeën a Fotoe festleet;
- Dir d'App mat Ärem Kand duerchgitt an doriwwer diskutéiert, amplaz se ze verbidden;
- Dir Ären Teenager encouragéiert, sech lech unzevertrauen, wann en de Besoin verspiert;
- Dir d'Altersklassifikatioune fir Multimediacontenue respektéiert;
- Dir de Wifi (WLAN) nuets ausschalt an d'ofir suergt, datt Ären Teenager genuch Schlof kritt.

Aktivitéiten an der Famill, wéi Gemeinschaftsspiller, Spadséiergäng, Vëlofueren oder Sortien (Concerten, Muséeën, Tourismus asw.), si gutt **Alternativen** zu den Ecranen.

## VUN 9 BIS 12 JOER

### DE SMARTPHONE EVITÉIEREN

Maacht Äert Kand op d'Risiko vum Web opmierksam, wéi z. B. falsch Informatiounen (*Fakenews*) an den Zougang vun Drëttpersonen zu perséinleche Contenuen.

Bleift am Gespréich mam Kand an:

- vermeit, datt et virun 12 Joer e perséinleche Smartphone huet;
- bereet et op den Ëmgang mam Internet vir;
- encadréiert d'Benotze vun den Ecranen a gemeinsame Raim;
- respektéiert d'Altersklassifikatioune fir Multimediacontenue;
- autoriséiert Videospiller mat Mooss, ënner der Opsicht vun engem Erwuessenen.

Kultivéiert déi gemeinsam Zäit an der Famill **ouni Ecranen**, well se déi perséinlech Entwécklung an d'Sozialiséierung vun Ärem Kand am Virpubertéitsalter fërdert.

## VU 15 JOER UN

### OPMIERKSAM BLEIWEN

Ären Teenager ass amstand, digital Apparater op eng méi autonom Aart a Weis ze benotzen.

Är Roll ass elo:

- fir disponibel an opmierksam ze bleiwen, fir kënnen Ënnerstëtzung ze bidden, wann dat sech als néideg erweist;
- fir op dat digitaalt Wuelbefanne vun Ärem Teenager ze uechten;
- fir gemeinsam Momenter an der Famill ze verbréngen an Ärem Teenager säi schoulesche Parcours a seng ausserschoulesch Aktivitéiten ze ënnerstëtzen.

Besicht [www.secher.digital](http://www.secher.digital)

**DEN ELTEREFORUM** organiséiert

**DISKUSSIONSATELIEREN  
IWWER D'BILDSCHIERMNOTZUNG  
BEI KANNER A JONKER**

an Ärer Géigend.

Hei fannt Dir den  
Aktivitéitskalenner:

[www.secher.digital/eltereforum-lu](http://www.secher.digital/eltereforum-lu)