



**Per geniturs
da juvenils**

Recumandaziuns per ir enturn cun medias digitalas

www.jugendundmedien.ch



BUN DA SAVAIR

Medias digitalas èn omnipreschentas en il mund dad oz – gist per giuvenils. Els èn creschids si cun smartphones e cun l'internet e nizzegian en moda tut natirala lur pussaivladads. Tuttina èsi impurtant ch'els vegnian accompagnads dals geniturs e d'autras persunas da referiment, cur ch'els utiliseschan las medias.

Il discurs davart ils cuntegns, ma er davart las ristgas che resortan dal diever da l'internet, duai star en il center – cun la finamira ch'ils giuvenils gijajan enturn cun las medias digitalas cun responsabladad ed en moda segira. Els duessan esser abels d'analisar criticamain tant las infurmaziuns sco er lur agen cumportament.

Cun nossas recumandaziuns As vulain nus encuraschar d'As avischnar cun ina tenuta positiva e creativa a la dumonda da l'utilisaziun da las medias, da mantegnair il discurs cun ils giuvenils, da prender serius lur experientschas e lur valitaziuns sco er da concepir sapientivamain il diever da las medias digitalas.





RECUMANDAZIUNS

DAI PASS PER PASS DAPLI AUTONOMIA.

En cas ch' ils giuvenils van enturn cun responsabladad cun las medias digitalas, pudais Vus reducir pass per pass l'accompagnament en il mund medial. Demussai dentant er vinavant interess e stai a disposiziun per discurs.

GUARDAI DA CONCEPIR IL TEMP LIBER EN MODA EQUILIBRADA.

Giuvenils na duessan betg mo s'occupar cun medias digitalas, mabain er sa deditgar ad autras activitads da temp liber – per exempel sa mover al liber, far sport u sa scuntrar cun personas da la medema vegliadetgna. La lungurella na sto betg vegnir cumbattida immediatamain cun consumar medias al monitor. Discutai davart l'inundaziun permanenta nunnecessaria. Sch'i vegnan consumadas medias al monitor avant che ir a letg, èsi pli difficil da sa durmentar.

FIXAI CUMINAIVLAMAIN URAS, NUA CH'I VEGN DESISTI DAL MONITUR.

Per giuvenils èn uras senza monitor pli adattadas che uras fixas reservadas per las medias. Faschai cuminaivlamain cleras cunvegnas e guardai che quellas vegnian observadas. En cas che las cunvegnas na vegnan betg observadas, ston las consequenzas esser cleras d'emprim ennà.

FASCHAI ATTEZZIUN A VOSSA FUNCZIUN D'EXEMPEL.

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

ATTEZZIUN CUN DATAS PRIVATAS E CUN ENCONUSCHIENSCHAS EN L'INTERNET.

Discurri cun Voss giuvenils ch'i po esser problematic, sch'ins cundivida indicaziuns personalas e maletgs da sasez e d'autras personas. Las emprimas scuntradas cun enconuschienschas en l'internet duain avoir lieu mo en lieus publics bain frequentads. Ultra da quai vegni recumandà d'infurmar ina persona da referiment davart la scuntrada planisada.

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 personas represchentadas.

DISCURRI DAVART REPRESCHENTAZIUNS DA VIOLENZA E DAVART PORNOGRAFIA.

Greva violenza e represchentaziuns pornograficas che mussan uffants èn illegalas. Maletgs erotics che personas minorennas fan da sasezzas e ch'ellas cundividan cun auters (sexting), valan sco cuntegns pornografics illegals. Render accessibel pornografia da tut gener ad uffants sut 16 onns è medemamain chastiabel.

LAS REGLAS DA RESPECT VALAN ER ONLINE.

Supplitgai ils giuvenils da demussar respect, cur ch'els tramettan commentaris e messadis. Sch'insatgi sa senta attatgà en l'internet, duai quai vegnir prendì serius. En cas da cybermobing, da plets instigants e da discriminaziun poi esser necessari da dumandar supplementarmain l'agid da personas spezialisadas.

PROMOVAI IL PENSAR CRITIC.

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

RESGUARDAI LAS LIMITAS DA VEGLIADETGNA.

Resguardai las limitas da vegliadetgna dals films (FSK e.u.v.) e dals games (PEGI, USK e.u.v.).

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 cumpetenzas da medias. **Nus vulain ch'ils uffants ed ils giuvenils gïajan enturn cun las medias digitalas en moda segira e cun responsabladad.** Perquai purschain nus infurmaziuns, cussegls e recumandaziuns per geniturs e per persunas da referiment sco er per persunas d'instrucziun e per persunas spezialisadas:
www.jugendundmedien.ch

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

Sin nossa pagina d'internet chattais Vos plinavant ulteriuras infurmaziuns, links ed explicaziuns tar tut las recumandaziuns:
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 scienzas 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 > Aktuelles > Jugend und Medien

Numer d'empustaziun: 10.21 300 860497707.r

318.863.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 scienzas applitgadas

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV