

## Newsletter der Primarschule Rafz zur online-Welt und Social Media, 23-24-2

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Diese zweite Ausgabe unseres Newsletters zu aktuellen Themen aus der online-Erlebniswelt unserer Schülerinnen und Schülern liefert Ihnen wiederum drei Themenschwerpunkte, zu denen wir Sie mit Informationen und Hintergrundwissen versorgen.

Über diesen Kanal informieren wir Sie regelmässig, in loser Reihenfolge über

- Aktualitäten
- Trends
- Entwicklungen

im, resp. aus dem online- und Social Media-Bereich. Unser Ziel ist es, Sie in Ihrer Erziehungsarbeit zu unterstützen.

### Digitale Geräte/Medien: Ab wann?

Schuljahr 23/24

## Bildschirmzeit: Empfehlungen für Kinder und Jugendliche

Wichtig ist, Kinder und Jugendliche bei der Mediennutzung zu begleiten. Folgende Regeln dienen als Orientierungshilfe:

1. Beachten Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Mediennutzung und sonstigen Freizeitaktivitäten, insbesondere genügend Bewegung ist für Kinder und Jugendliche wichtig.
2. Setzen Sie altersgerechte Regeln auf bezüglich Bildschirmzeit, Medieninhalt und Medientyp. Als Faustregel kann die 3-6-9-12-Regel gelten:
  - kein Fernsehen unter 3 Jahren
  - keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren
  - Internet nach 9 Jahren
  - soziale Netzwerke nach 12 Jahren
3. Eltern haben eine Vorbildfunktion: Überprüfen Sie deshalb regelmässig auch Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

Quelle: Bundesamt für Gesundheit, BAG



[Wie viel Bildschirmzeit?](#)

[Allgemeine Empfehlungen für Eltern von Kindern \(6-13\)](#)

### Geräte-/App-Einstellungen

Schuljahr 23/24

## System- und Datenschutzeinstellungen in Apps und Geräten

Eigentlich ist eine sichere Nutzung von Apps möglich. [Lesen Sie im hier verlinkten Beitrag, wie es geht.](#)

[Privacy-Einstellungen auf Instagram und Tiktok](#) dsb ZH

Auch ein regelmässiger Blick in die Geräteeinstellungen lohnt sich:

[Sicherheitseinstellungen für Android-Geräte](#)

[Sicherheitseinstellungen für Apple-Geräte](#)

Sprechen Sie doch mit Ihrem Kind mal wieder über sein Smartphone. Rechts ein Tipp dazu.



### Schönheitsideale im Internet

Schuljahr 23/24

## Schönheitsideale im Internet - Jugendliche unter Druck

Seit jeher werden junge Menschen durch Medien und das persönliche Umfeld beeinflusst, wie sie ihren Körper wahrnehmen. Unrealistische Ansprüche, heutzutage auch durch bearbeitete Bilder oder durch KI hergestellte "Fotos" können eine Belastung darstellen.

In Österreich wurde kürzlich zu diesem Thema eine Jugendstudie durchgeführt. Die Ergebnisse dürften sich wohl auch auf die Schweiz übertragen lassen.

[Link zur Jugendstudie von saferinternet.at](#)

[www.klicksafe.de](#) Infos und Tipps zu Beauty-Filter auf Social Media

Suchen Sie Unterstützung? [www.elternnotruf.ch](#)

Impressum

Bei Fragen stehen Ihnen, neben den Lehrpersonen Ihres Kindes, folgende Personen gerne zur Verfügung:

**SSA**  
Schulsozialarbeit

[Nadia Schmid](#)

[Aaron Sprecher](#)

**Schulleitung**

[Alexandra Buchmann](#)

[Thomas Keller](#)

**PICTS**  
pädagogischer  
ICT-Support

[Frédéric Moser](#)

[Simon Schüle](#)