



CUMÜN DA SCUOL

SCOULAS

ARDEZ, FTAN, SCUOL, SENT, TARASP

Racumandaziuns per l'adöver dad apparats digitals

Ouravant

La scienza vezza actualmaing 5 experienzas ill' infanzia sco basa per ün bun svilup dal tscharvè: Persunas da contact chi sun preschaintas per l'uffant, lingua disferenzchada chi po gnir sviluppada cun discuorrer bain/bler, leger avant bler, tadlar istorginas d'uffants, gö liber, movimaint e nudritüra sana. Apparats digitals nu toccan pro quistas experienzas.

Damain es daplü!

Genituors ston metter sü reglas cleras co e quant cha lur uffant das-cha dovrar ün apparat digital e quai fin cha l'uffant es our da scola. Tenor noss'experienza funcziuna quai be schi's blocca davo ün tschert temp l'apparat digital. La WHO dà inavant quista racumandaziun:

- 3 fin 5 ons fina 30 minuts in accumpagnamaint d'ün creschü
- 6 fin 9 ons 5 uras l'eivna
- a partir da 10 ons as poja definir ün contingent da temp per eivna, ün'ura temp per minch'on da vita

Plü tard es meglider!

Genituors chi lavuran per firmas sco google, apple, meta prouvan da tgnair davent lur agens uffants uschè lösch sco pussibel da quista tecnologia. Els san cha tuot las apps sun gnüdas programadas per far gnir dependent ils users. Nossa racumandaziun es perquai da dar als uffants pür aint il s-chalin ot ün agen telefonin. Avant dess star a disposiziun ün computer da famiglia e, scha necessari, ün simpel telefonin da famiglia per comunicar in situaziuns cha l'uffant es our da chasa.

In quist connex daja eir la regla da 3 – 6 – 9 – 12: Ningüna televisiun avant 3 ons, ningüna consola avant 6 ons, internet pür a partir da 9 ons, medias socialas pür davent da 12.

Esser bun exaimpel

Genituors dessan esser buns exaimpels e dovrar il telefonin etc. in ün möd radschunaivel.

Cuntgnüts

Genituors dessan avoir üna tscherta controlla da quai cha lur uffant guarda. Ils cuntgnüts dessan esser adattats a l'età da l'uffant.

Genituors dessan accumpagnar a lur uffant in quist muond digital: che gös giouva meis uffant? Che scriva'l aint illas medias socialas? eui

Posas e lungurella

Posas e lungurella sun importantas situaziuns per nos tscharvè. Il telefonin nu stess surtour la funcziun d'ün tschütsch. Illa lungurella creschan bunas ideas na digitalas.

Per üna buna sön vegna racumandà da metter d'vart ils apparats almain ün'ura avant co ir a durmir.

Temp da famiglia

Ün past o ün gö cumünaivel, ün davomezdi illa natüra, ün'istorgina da not sun bunas occasiuns per l'uffant per imprendet cumpetenzas socialas e per metter da la vart ils apparats digitals.

Daplü infuormaziuns daja tanter oter süllas paginas d'internet da Pro Juventute o Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi.

mi-coachs e mainascoulas da las scoulas da Scuol