

# DIE ABENTEUER VON CYBER-SURFER



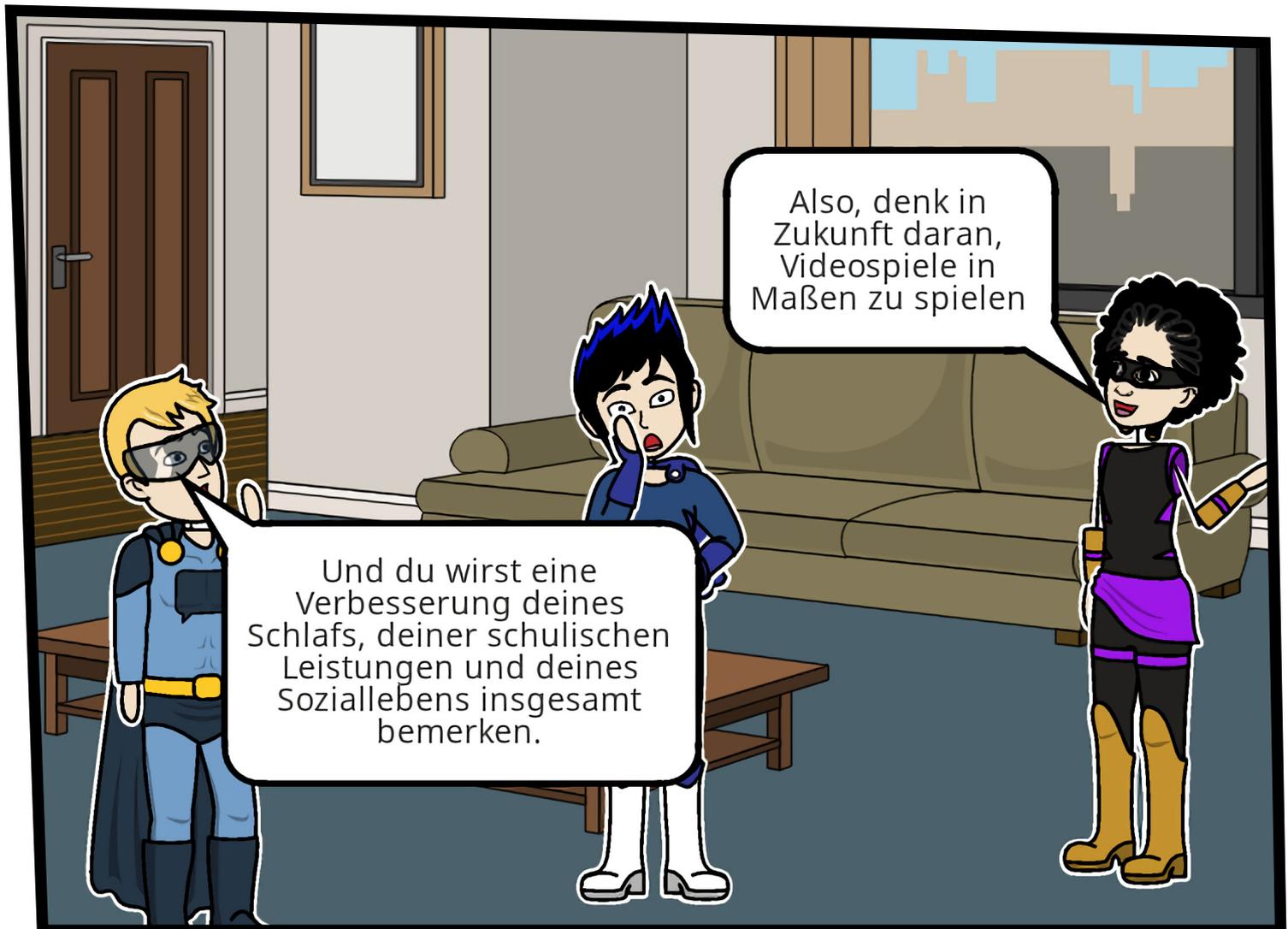
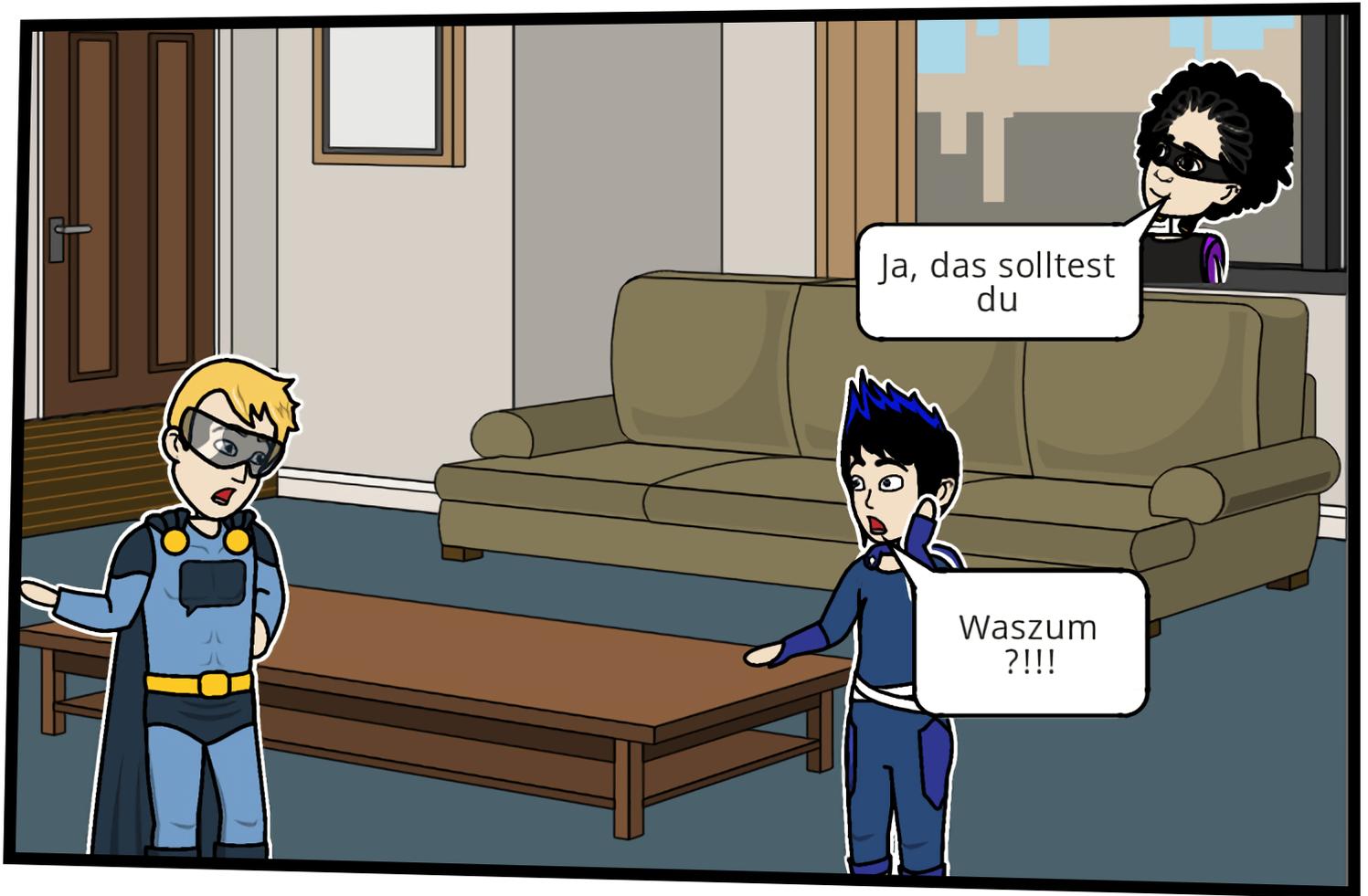
**WIE VIEL  
IST ZU VIEL?**











# TIPPS FÜR ELTERN

In der heutigen Welt ist die Technologie allgegenwärtig. Es ist wichtig, den Umgang Ihres Kindes mit der Technik zu regeln, um die negativen Folgen der Online- und Videospielsucht zu verhindern. Hier sind einige Tipps, wie Sie Ihr Kind bei der Nutzung der Technologie unterstützen können.

- Richtlinien für die Bildschirm-Balance aufstellen
- Machen Sie eine digitale Entgiftung (Digital Detox)
- Finden Sie kreative Wege, um eine spiel- und technologiefreie Zeit zu ermöglichen
- Versuchen Sie, ein Gleichgewicht zwischen Technologie und Outdoor- oder kreativen Aktivitäten zu finden
- Stellen Sie sicher, dass sich Ihr Kind online mit alters- und inhaltsgerechten Materialien beschäftigt
- Beobachten Sie, wie Ihr Kind mit Geräten und Spielen umgeht
- Zeigen Sie Interesse und sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Bedeutung einer ausgewogenen Bildschirmzeit

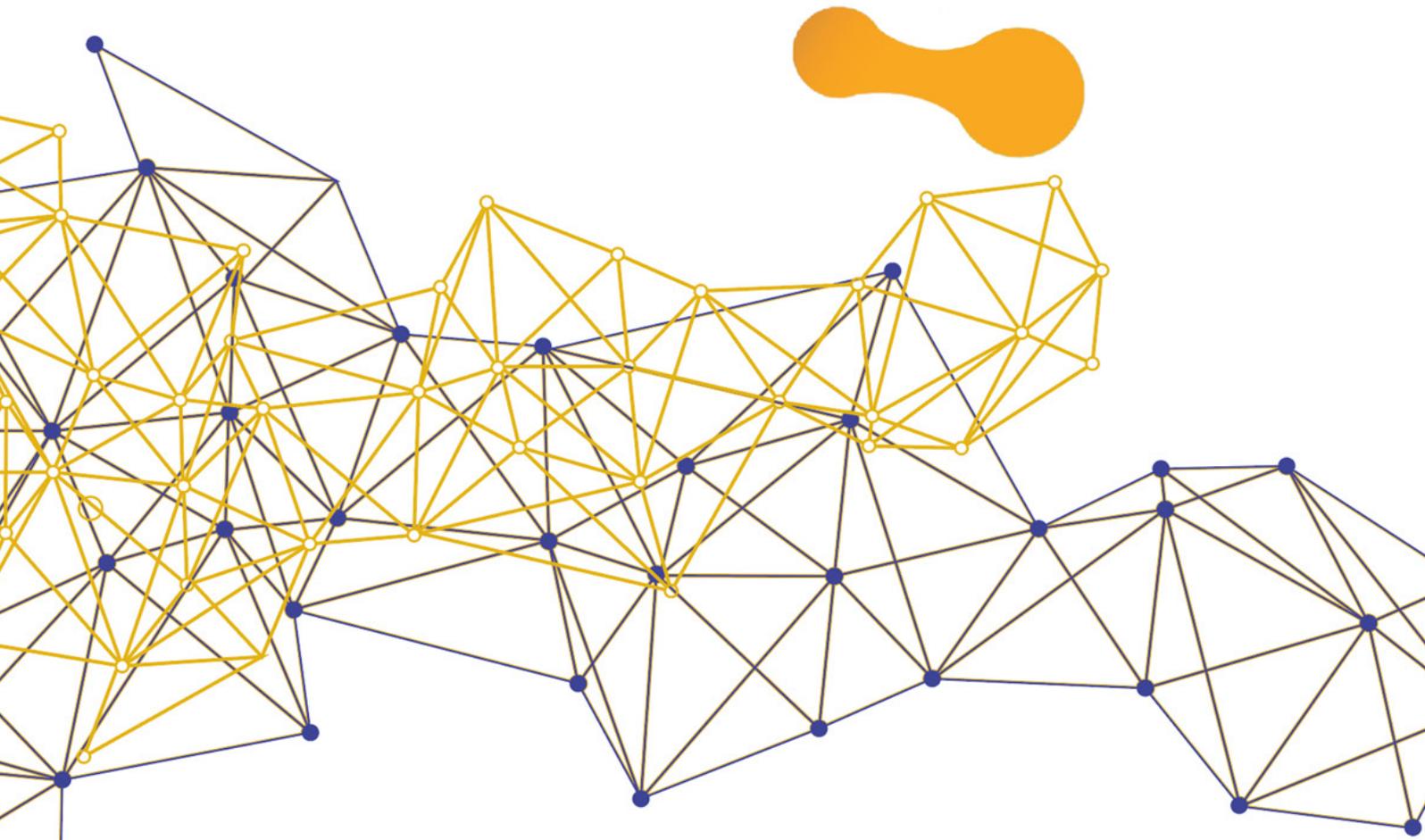
## LUSTIGE AKTIVITÄT FÜR JUNGE LERNENDE

Fülle zusammen mit deinen Eltern oder einem vertrauenswürdigen Erwachsenen das unten stehende Tagebuch aus. Besprich mit deinen Eltern, wie viel Bildschirmzeit du pro Tag haben darfst. Versuche, diese Routine zu befolgen, damit du die Zeit, die du mit Smart-Geräten verbringst, besser kontrollieren kannst.

<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>	<b>SAMSTAG</b>	<b>SONNTAG</b>



# WOWSA



Co-funded by  
the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958