



„Mein Kind hängt ständig am Handy...“

## Empfehlung zur außerschulischen Mediennutzung

Smartphone, Tablet und PC sind wertvolle Arbeitsmittel und Begleiter im Alltag, gleichzeitig ein Risiko bei unangemessener Nutzung. Die Empfehlungen dieses Merkblattes unterstützen Kinder zu begleiten und die Mediennutzung zu steuern. Sie sind so gestaltet, dass die Anwendung möglichst einfach zu machen.

### Empfehlung zu außerschulischen Mediennutzung für Eltern in 9 Sprachen:

Sprache	Druck-/Kopiervorlage
<b>Deutsch</b>	Seite 3
<b>Englisch</b>	Seite 5
<b>Albanisch</b>	Seite 7
<b>Persisch</b>	Seite 9
<b>Rumänisch</b>	Seite 11
<b>Russisch</b>	Seite 13
<b>Serbisch</b>	Seite 15
<b>Türkisch</b>	Seite 17
<b>Ukrainisch</b>	Seite 19

[Download PDF einzelne Sprache](#)

© Copyright 2023:

Arbeitskreis Schule-Wirtschaft Germering

[www.schulewirtschaft-germering.de](http://www.schulewirtschaft-germering.de)



„Mein Kind hängt ständig am Handy...“

## Empfehlung zur außerschulischen Mediennutzung

Smartphone, Tablet und PC sind wertvolle Arbeitsmittel und Begleiter im Alltag, gleichzeitig ein Risiko bei unangemessener Nutzung. Die Empfehlungen dieses Merkblattes unterstützen Eltern, das Technikinteresse ihrer Kinder zu begleiten und die Mediennutzung zu steuern. Sie beschränken sich auf die wichtigsten Aspekte, um die Anwendung möglichst einfach zu machen.

Generell sollten sich Eltern dem Thema Mediennutzung aktiv annehmen, sich selbst mit den Apps beschäftigen und diese gemeinsam mit ihren Kindern an den Geräten besprechen.

### Bis zum Schuleintritt

Kinder im Vorschulalter sollen keine eigenen Geräte besitzen. Die Nutzung soll gezielt und zeitlich begrenzt ermöglicht werden, um den Umgang mit digitalen Medien und Programmen behutsam zu erlernen:

- Mediennutzung nur im Beisein der Eltern
- Unterhaltung mit Spielen oder Videokonsum max. 30 Minuten am Tag mit altersgerechten Inhalten
- Kommunikation über Skype, Facetime und WhatsApp nur gemeinsam mit Eltern

### Während der Schulzeit

Bis zur 7. Klasse gilt: Das Smartphone ist während der Hausaufgabenzeit außerhalb der Reichweite der Kinder. Eltern müssen wissen und erlauben, welche Programme, Spiele und Unterhaltungsmedien genutzt werden. Die in den nachfolgenden Empfehlungen für die Jahrgangsstufen genannten Zeiten gelten als Maximalzeiten für einen Tag, eine kürzere Nutzung an einem Tag kann nicht zur längeren Nutzung an einem anderen Tag führen.

Abhängig von Faktoren, wie schulische Leistungen und bewegungssportliche Betätigung, kann von den Empfehlungen abgewichen werden: Hat ein Kind gute Noten und ist bewegungssportlich aktiv (nicht E-Sport!), kann die erlaubte Mediennutzung erweitert werden. Bei schlechten Noten oder geringer Bewegung, soll die Mediennutzung zusätzlich eingeschränkt werden.

Empfehlungen für die Jahrgangsstufen 

#### Herausgeber

Arbeitskreis Schule-Wirtschaft Germering gemeinsam mit Digitale Schule FFB und Stiftung Digitale Bildung  
v.i.s.d.p.: Stiftung Digitale Bildung, [www.digi-edu.org](http://www.digi-edu.org)

Die Empfehlungen zu den Zeiten der Mediennutzung insgesamt wurden auf Basis einer regional repräsentativen Befragung von Eltern im Landkreis Fürstentum mit über 400 Antworten erstellt.

## Empfehlungen für die Jahrgangsstufen

### 1. + 2. Klasse

In den ersten beiden Schuljahren sollen Kinder noch keine eigenen Geräte besitzen. Ausnahme ist bei Bedarf ein einfaches Mobiltelefon. Die Mediennutzung soll überwiegend im Beisein der Eltern erfolgen.

Unterhaltung mit Spielen oder Videos* max. 30 Min	Übliche Kommunikations-Anwendungen** Skype, Facetime, WhatsApp	Mediennutzung insgesamt*** max. 60 Min
--	---	---

### 3. + 4. Klasse

Ab der 3. Klasse kann ein eigenes Smartphone für Kinder möglicherweise nicht mehr vermieden werden. Die Mediennutzungszeiten bleiben dennoch die gleichen, Inhalte passen sich an. Die Nutzung kann zunehmend ohne Beisein der Eltern erfolgen, die Inhalte müssen weiterhin überwacht werden.

Unterhaltung mit Spielen oder Videos* max. 45 Min	Übliche Kommunikations-Anwendungen** WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Mediennutzung insgesamt*** max. 60 Min
--	---	---

### 5. Klasse

Nach dem Übertritt zur Mittelschule, Realschule oder Gymnasium müssen sich die Kinder neu eingewöhnen. Die Mediennutzung kann ausgeweitet werden.

Unterhaltung mit Spielen oder Videos* max. 60 Min	Übliche Kommunikations-Anwendungen** WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Mediennutzung insgesamt*** max. 90 Min
--	---	---

### 6. + 7. Klasse

Die Mediennutzung kann individuell ausgeweitet werden.

Unterhaltung mit Spielen oder Videos* max. 75 Min	Übliche Kommunikations-Anwendungen** WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Mediennutzung insgesamt*** max. 120 Min
--	---	--

### 8. - 10. Klasse

Ab der 8. Klasse orientiert sich die Mediennutzung an einem Wochenkontingent, das vom Kind selbstständig verteilt wird. WICHTIG: Wenn das Kind schlechte Noten oder wenig bewegungssportliche Betätigung zeigt oder kaum soziale Kontakte mit Gleichaltrigen pflegt, sollte die Regelung der 6. + 7. Klasse um ein oder ggf. auch zwei Jahre verlängert werden.

Unterhaltung mit Spielen oder Videos* max. 14 Std pro Woche	Übliche Kommunikations-Anwendungen** WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Mediennutzung insgesamt*** max. 21 Std pro Woche
--	---	---

\* Altersgerechte Inhalte sind sicherzustellen.

\*\* Die genannten Anwendungen spiegeln die aktuelle Lebensrealität vieler Eltern und Schüler wider. Bitte beachten Sie ggf. abweichende rechtskonforme und altersgerechte Nutzung von Apps. (Einige der genannten App sind offiziell erst ab höherem Alter erlaubt.)

\*\*\* Zusätzlich schulisch angeordneter Mediennutzung und von Eltern ausgewählter Bildungs-/Wissens-Anwendungen.



### Weiterführende Informationen

Folgende Websites bieten sehr gute, umfassende Informationen zum Thema digitale Mediennutzung:

[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

Kinder- und jugendsichere Einstellungen aller gängigen Geräte und Apps. Personalisierter Aktualisierungsservice bei Neuigkeiten.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Umfangreiche Informationen zur angemessenen Mediennutzung. Gute Einstiegsseite für den Überblick.

[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

Knappe Beschreibungen von populären Medien und Spielen. Gut für Verstehen und Mitreden.



“My child is always on the smartphone...”

## Recommendation for media use outside school hours

Smartphone, tablet and PC are valuable tools and companions in everyday life, but at the same time a risk if used inappropriately. The recommendations in this fact sheet support parents in guiding their children’s interest in technology and in controlling their media use. They are limited to the most important aspects in order to make use as simple as possible.

In general, parents should take an active approach to the topic of media use, deal with the apps themselves and discuss them using the devices together with their children.

### Before School Start

Children of preschool age should not own their own devices. They should be allowed to use them in a targeted manner and for a limited period of time in order to sensitively learn how to use digital media and programs:

- Use of media only in the presence of parents
- Entertainment with games or video consumption max. 30 minutes a day with age-appropriate content
- Communication via Skype, Facetime and WhatsApp only together with parents

### When Attending School

Until 7th grade, the following applies: The smartphone is out of the children’s reach during homework time. Parents must know and allow what programs, games, and entertainment media are being used. The times listed in the grade level recommendations below are maximum times for each day; shorter use on one day cannot result in longer use on another day.

Depending on factors such as school performance and physical activity, the recommendations may be deviated from: If a child has good grades and is active in exercise sports (not e-sports!), the permitted media use can be extended. If the child has poor grades or is not very active, media use should be additionally restricted.

[Recommendations for the Grade Level](#)

#### Published by

Arbeitskreis Schule-Wirtschaft Germering together with Digitale Schule FFB and Stiftung Digitale Bildung  
v.i.s.d.p.: Stiftung Digitale Bildung, [www.digi-edu.org](http://www.digi-edu.org)

The recommendations on the times of total media consumption were drawn up on the basis of a regionally representative survey of parents in the district of Fürstenfeldbruck with over 400 responses.

## Recommendations for the Grade Level

### 1st + 2nd grade

In the first two years of school, children should not yet own their own devices. The exception is a simple cell phone if required. Media use should take place primarily in the presence of parents.

Entertainment with games or videos* max. 30 min	Common communication applications** Skype, Facetime, WhatsApp	Total media consumption*** max. 60 min
--	--	---

### 3rd + 4th grade

From the 3rd grade, it may no longer be possible to avoid that children have their own smartphone. Media usage times nevertheless remain the same, content adapts. Use can increasingly take place without the presence of parents, but content must still be monitored.

Entertainment with games or videos* max. 45 min	Common communication applications** WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Total media consumption*** max. 60 min
--	--	---

### 5th grade

After transferring to Mittelschule, Realschule or Gymnasium, children have to readjust generally. Media use can be expanded.

Entertainment with games or videos* max. 60 min	Common communication applications** WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Total media consumption*** max. 90 min
--	--	---

### 6th + 7th grade

Media usage can be extended individually.

Entertainment with games or videos* max. 75 min	Common communication applications** WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Total media consumption*** max. 120 min
--	--	--

### 8th - 10th grade

From the 8th grade onwards, media use is based on a weekly quota, which is distributed independently by the child. **IMPORTANT:** If the child shows bad grades or little physical activity or hardly maintains social contacts with peers, the regulation of the 6th + 7th grade should be extended by one or possibly two years.

Entertainment with games or videos* max. 14 hours per week	Common communication applications** WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Total media consumption*** max. 21 hours per week
---	--	--

\* Age-appropriate content must be ensured.

\*\* The above applications reflect the current reality of life for many parents and students. Please note any deviating legally compliant and age-appropriate use of apps. (Some of the mentioned apps are officially only allowed from higher age).

\*\*\* Plus school-mandated media use and parent-selected educational/knowledge apps.



#### Further information

The following websites offer very good, comprehensive information on the topic of digital media use:

[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

Child and teen safe settings for all popular devices and apps. Personalized update service for new developments.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Extensive information on appropriate media use. Good entry page for an overview.

[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

Concise descriptions of popular media and games. Good for understanding and talking along.



„Fëmija im është gjithmonë në telefon...“

## Rekomandim për përdorimin e mediave jashtë orarit të mësimit

Smartphone, tablet dhe PC janë mjete pune dhe shoqërues të vlefshëm në jetën e përditshme, por në të njëjtën kohë një rrezik kërcënues nëse nuk përdoren në mënyrën e duhur. Rekomandimet në këtë fletëpalosje ose MEMO mbështesin prindërit në edukimin dhe përdorimin e kontrolluar të teknologjisë dhe të mediave. Këtu janë të përmbledhura aspektet më të rëndësishme, në mënyrë që përdorimi i tyre të jetë sa më thjeshtë. Në përgjithësi, prindërit duhet të marrin pjesë aktivisht në lidhje me temën e përdorimit të mediave, të njohin vetë aplikacionet dhe t'i diskutojnë ato dhe përdorimin e tyre së bashku me fëmijët.

### Para se të fillojë shkolla/ për parashkollorët

Fëmijët e moshës parashkollore nuk duhet të zotërojnë pajisjet e tyre. Përdorimi i tyre duhet të jetë në mënyrë të qëllimshme dhe për një periudhë kohe të kufizuar, në mënyrë që të mësojnë në mënyrë të ndjeshme se si të përdorin mediat dhe programet dixhitale:

- Përdorimi i mediave vetëm në prani të prindërve
- Argëtimi me lojëra ose shikimi i video duhet të kufizohet max. 30 minuta në ditë, me përmbajtje të përshtatshme për moshën e fëmijës
- Komunikimi ndërmjet Skype, Facetime dhe WhatsApp vetëm së bashku me prindërit

### Kur ndjek shkollën

Deri në klasën e 7-të, aplikohet më poshtë: Smartphone nuk ju duhet lënë fëmijëve gjatë kohës së detyrave të shtëpisë. Prindërit duhet të dinë çfarë programesh, lojërash dhe media zbatimëse po përdor fëmija dhe të vendosin nëse mund t'i lejojnë ato. Kohët në rekomandimet më poshtë janë kohë maksimale për çdo ditë, përdorimi më i shkurtër në kohë në një ditë nuk mund të rezultojë në përdorim kohe më të gjatë në një ditë tjetër. Në varësi të faktorëve të tillë si rezultatet në shkollë dhe aktiviteti fizik, rekomandimet mund të ndryshohen: Nëse një fëmijë ka nota të mira dhe është aktiv në sportet e ushtrimeve (jo sportet elektronike!), përdorimi i lejuar i mediave mund të zgjatet në kohë. Nëse fëmija ka nota të dobëta ose nuk është shumë aktiv, përdorimi i mediave duhet të kufizohet edhe më shumë.

[Rekomandime sipas klasave e viteve shkollore](#)



## Rekomandime sipas klasave e viteve shkollore

### Klasa I dhe II

Në dy vitet e para të shkollës, fëmijët nuk duhet të zotërojnë ende pajisjet e tyre. Përfshirja është një celular i thjeshtë nëse kërkohet. Përdorimi i mediave duhet të bëhet gjithmonë në prani të prindërve.

Argëtim me lojëra ose video\*  
max. 30 min

Aplikacionet e zakonshme të komunikimit\*\*  
Skype, Facetime, WhatsApp

Konsumi total i mediave\*\*\*  
max. 60 min

### Klasa III dhe IV

Nga klasa e 3-të, mund të mos jetë më e mundur të shmanget që fëmijët të kenë telefonin e tyre. Megjithatë koha e përdorimit të mediave mbetet e njëjtë, përmbajtja duhet të përshtatet. Përdorimi mund të bëhet gjithnjë e më shumë e pavarur, pa praninë e prindërve, por përmbajtja duhet ende të monitorohet e kontrollohet nga prindërit.

Argëtim me lojëra ose video\*  
max. 45 min

Aplikacionet e zakonshme të komunikimit\*\*  
WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok

Konsumi total i mediave\*\*\*  
max. 60 min

### Klasa V

Pas kalimit në Mittelschule, Realschule ose Gymnasium, fëmijët duhet të ambientohen në përgjithësi me situatën e re. Përdorimi i mediave mund të zgjerohet.

Argëtim me lojëra ose video\*  
max. 60 min

Aplikacionet e zakonshme të komunikimit\*\*  
WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok

Konsumi total i mediave\*\*\*  
max. 90 min

### Klasa VI dhe VII

Përdorimi i mediave mund të zgjerohet në mënyrë individuale.

Argëtim me lojëra ose video\*  
max. 75 min

Aplikacionet e zakonshme të komunikimit\*\*  
WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok

Konsumi total i mediave\*\*\*  
max. 120 min

### Klasa VIII, IX dhe X

Nga klasa e 8-të deri në 10, përdorimi i mediave bazohet në një kohë javore, e cila shpërndahet në mënyrë të pavarur nga vetë fëmija. E RËNDËSISHME: Nëse fëmija ka nota të këqija, ka pak aktivitet fizik ose vështirësi në mbajtjen e kontakteve shoqërore me bashkëmoshatarët, atëherë bëhet rregullimi i klasës së 6 + 7, i cili duhet të zgjatet me një ose ndoshta dy vjet.

Argëtim me lojëra ose video\*  
max. 14 orë në javë

Aplikacionet e zakonshme të komunikimit\*\*  
WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok

Konsumi total i mediave\*\*\*  
max. 21 orë në javë

\* Duhet të sigurohet që përmbajtja të jetë e përshtatshme për moshën.

\*\* Aplikimet e mësipërme pasqyrojnë realitetin aktual të jetës për shumë prindër dhe nxënës. Ju lutemi vini re çdo përdorim duhet të jetë ligjrisht në përputhje sipas moshës së duhur të aplikacioneve. (Disa nga aplikacionet e përmendura janë zyrtarisht të lejuara vetëm nga moshën më të lartë).

\*\*\* Plus përdorimin e mediave të mandatuara nga shkolla dhe aplikacionet arsimore/njohuri të zgjedhura nga prindërit.



#### Informacione plotësuese

Faqet e mëposhtme të internetit, ofrojnë informacione shumë të mira dhe gjithëpërfshirëse mbi temën e përdorimit të mediave dixhitale:

[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

Faqe e sigurt për fëmijë dhe adoleshentë, për të gjitha pajisjet dhe aplikacionet. Shërbim i personalizuar si dhe update për zhvillimet e reja.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Informacion i gjerë mbi përdorimin e duhur të mediave. Faqe e mirë hyrjeje për një pamje të përgjithshme.

[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

Përshkrime të shkurtra të mediave dhe lojrave popullore. E lehtë për tu kuptuar dhe për të folur së bashku.





## „فرزند من همیشه در گوشی های هوشمند است...“ توصیه برای استفاده از رسانه ها در خارج از ساعات مدرسه

گوشی های هوشمند، تبلت و کامپیوتر ابزار و همراهان ارزشمندی در زندگی روزمره هستند، اما در عین حال در صورت استفاده نامناسب، خطر دارند. توصیه های این برگه از والدین در هدایت علاقه فرزندان خود به تکنولوژی و کنترل استفاده از رسانه ها حمایت می کند. آنها به مهمترین جنبه ها محدود می شوند تا استفاده از آنها تا حد ممکن ساده باشد.

به طور کلی، والدین باید یک رویکرد فعال به موضوع استفاده از رسانه ها داشته باشند، با برنامه های خود برخورد کنند و در مورد استفاده از دستگاه ها همراه با فرزندان خود صحبت کنند.

### قبل از شروع مدرسه

کودکان در سنین پیش دبستانی نباید دستگاه های خود را داشته باشند. آنها باید مجاز به استفاده از آنها به شیوه ای هدفمند و برای مدت زمان محدود به منظور حساس یاد بگیرند که چگونه از رسانه ها و برنامه های دیجیتال استفاده کنند:

- استفاده از رسانه فقط در حضور والدین
- سرگرمی با بازی یا مصرف ویدئو حداکثر 30 دقیقه در روز با محتوای مناسب سن
- ارتباط از طریق اسکایپ، Facetime و WhatsApp تنها با والدین

### هنگام حضور در مدرسه

تا کلاس هفتم، زیر اعمال می شود: گوشی های هوشمند در طول زمان تکلیف خارج از دسترس کودکان است. والدین باید بدانند و اجازه دهند که چه برنامه ها، بازی ها و رسانه های سرگرمی استفاده می شود. زمان ذکر شده در توصیه های سطح درجه زیر حداکثر زمان برای هر روز است. استفاده کوتاه تر در یک روز نمی تواند منجر به استفاده طولانی تر در روز دیگر شود.

بسته به عواملی مانند عملکرد مدرسه و فعالیت بدنی، توصیه ها ممکن است از موارد زیر منحرف شود: اگر یک کودک نمرات خوبی داشته باشد و در ورزش های ورزشی فعال باشد (نه ورزش های الکترونیکی!)، استفاده از رسانه های مجاز می تواند گسترش یابد. اگر کودک نمرات ضعیفی داشته باشد یا خیلی فعال نباشد، استفاده از رسانه ها باید محدود شود.

توصیه هایی برای سطح درجه

### 1st + 2nd درجه

در دو سال اول مدرسه، کودکان هنوز نباید دستگاه های خود را داشته باشند. استثنا یک تلفن همراه ساده در صورت لزوم است. استفاده از رسانه ها باید در درجه اول در حضور والدین انجام شود.

سرگرمی با بازی ها یا فیلم ها \*  
حداکثر 30 دقیقه

برنامه های ارتباطی مشترک \*\*  
اسکایپ، WhatsApp، Facetime

مصرف کل رسانه \*\*\*  
حداکثر 60 دقیقه

### 3rd + 4th کلاس

از کلاس سوم، ممکن است دیگر امکان پذیر نباشد که کودکان گوشی هوشمند خود را داشته باشند. با این حال، زمان استفاده از رسانه ها یکسان باقی می ماند، محتوا سازگار است. استفاده می تواند به طور فزاینده ای بدون حضور والدین انجام شود، اما محتوا هنوز هم باید نظارت شود.

سرگرمی با بازی ها یا فیلم ها \*  
حداکثر 45 دقیقه

برنامه های ارتباطی مشترک \*\*  
واتساپ، اینستاگرام، اسنپ چت، تیک تاک

مصرف کل رسانه \*\*\*  
حداکثر 60 دقیقه

### کلاس پنجم

پس از انتقال به Realschule، Mittelschule یا Gymnasium، کودکان باید به طور کلی تنظیم مجدد شوند. استفاده از رسانه ها می تواند گسترش یابد.

سرگرمی با بازی ها یا فیلم ها \*  
حداکثر 60 دقیقه

برنامه های ارتباطی مشترک \*\*  
واتساپ، اینستاگرام، اسنپ چت، تیک تاک

مصرف کل رسانه \*\*\*  
حداکثر 90 دقیقه

### کلاس 6 + 7

استفاده از رسانه ها می تواند به صورت جداگانه گسترش یابد.

سرگرمی با بازی ها یا فیلم ها \*  
حداکثر 75 دقیقه

برنامه های ارتباطی مشترک \*\*  
واتساپ، اینستاگرام، اسنپ چت، تیک تاک

مصرف کل رسانه \*\*\*  
حداکثر 120 دقیقه

### 8th - 10th کلاس

از کلاس هشتم به بعد، استفاده از رسانه ها بر اساس سهمیه هفتگی است که به طور مستقل توسط کودک توزیع می شود. مهم: اگر کودک نمرات بد یا فعالیت بدنی کمی نشان می دهد یا به سختی ارتباط اجتماعی با همسالان خود را حفظ می کند، مقررات کلاس ششم + هفتم باید یک یا احتمالاً دو سال تمدید شود.

سرگرمی با بازی ها یا فیلم ها \*  
حداکثر 14 ساعت در هفته

برنامه های ارتباطی مشترک \*\*  
واتساپ، اینستاگرام، اسنپ چت، تیک تاک

مصرف کل رسانه \*\*\*  
حداکثر 21 ساعت در هفته

\* محتوای متناسب با سن باید تضمین شود.  
\*\* برنامه های کاربردی فوق منعکس کننده واقعیت فعلی زندگی برای بسیاری از والدین و دانش آموزان است. لطفا توجه داشته باشید که هرگونه انحراف قانونی سازگار و سن مناسب استفاده از برنامه (برخی از برنامه های ذکر شده به طور رسمی تنها از سن بالاتر مجاز).  
\*\*\* به علاوه استفاده از رسانه های اجباری مدرسه و برنامه های آموزشی / دانش والدین انتخاب شده است.

### اطلاعات بیشتر

وب سایت های زیر اطلاعات بسیار خوب و جامع در مورد موضوع استفاده از رسانه های دیجیتال ارائه می دهند:

[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

تنظیمات ایمن کودک و نوجوان برای همه دستگاه ها و برنامه های محبوب. خدمات به روز رسانی شخصی برای پیشرفت های جدید.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

اطلاعات گسترده در مورد استفاده مناسب از رسانه ها. صفحه ورود خوب برای یک مرور کلی.

[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

توضیحات مختصر از رسانه ها و بازی های محبوب. خوب برای درک و صحبت کردن همراه.





„Copilul meu este mereu pe smartphone...”

## Recomandare pentru utilizarea mass-media în afara orelor de program școlar

Smartphone-ul, tableta și PC-ul sunt instrumente valoroase și tovarăși în viața de zi cu zi, dar în același timp un risc dacă sunt utilizate necorespunzător. Recomandările din această fișă informativă sprijină părinții în ghidarea interesului copiilor lor pentru tehnologie și pentru controlul utilizării mass-media. Acestea se limitează la cele mai importante aspecte pentru a fi utilizate cât mai simplu posibil.

În general, părinții ar trebui să adopte o abordare activă a subiectului utilizării mass-media, să se ocupe de aplicațiile în sine și să le discute folosind dispozitivele împreună cu copiii lor.

### Înainte de începerea școlii

Copiii de vârstă preșcolară nu ar trebui să dețină propriile dispozitive. Acestora ar trebui să li se permită să le utilizeze într-un mod specific și pentru o perioadă limitată de timp, pentru a învăța în mod sensibil cum să utilizeze mass-media și programele digitale:

- Utilizarea mass-media numai în prezența părinților
- Divertisment cu jocuri sau consum video max. 30 de minute pe zi cu conținut adecvat vârstei
- Comunicare prin Skype, Facetime și WhatsApp doar împreună cu părinții

### Când mergeți la școală

Până în clasa a 7-a, se aplică următoarele: Smartphone-ul este la îndemâna copiilor în timpul temelor. Părinții trebuie să știe și să permită ce programe, jocuri, și mass-media de divertisment sunt utilizate. Orele enumerate în recomandările privind nivelul de grad de mai jos sunt timpi maximi pentru fiecare zi; o utilizare mai scurtă într-o zi nu poate duce la o utilizare mai lungă într-o altă zi.

În funcție de factori precum performanța școlară și activitatea fizică, recomandările pot fi deviate de la: Dacă un copil are note bune și este activ în sporturile de exerciții fizice (nu e-sport!), utilizarea permisă a mass-mediei poate fi extinsă. În cazul în care copilul are note slabe sau nu este foarte activ, utilizarea mass-media ar trebui să fie restricționată suplimentar.

[Recomandări pentru nivelul de grad](#)

## Recomandări pentru nivelul de grad

### Clasa a 1-a + a 2-a

În primii doi ani de școală, copiii nu ar trebui să dețină încă propriile dispozitive. Excepția este un telefon mobil simplu, dacă este necesar. Utilizarea mass-media ar trebui să aibă loc în primul rând în prezența părinților.

Divertisment cu jocuri sau videoclipuri* max. 30 min	Aplicații comune de comunicare** Skype, Facetime, WhatsApp	Consumul total de media*** max. 60 min
---	---	---

### Clasa a 3-a + a 4-a

Din clasa a 3-a, s-ar putea să nu mai fie posibil să se evite ca copiii să aibă propriul smartphone. Cu toate acestea, timpii de utilizare media rămân aceiași, conținutul se adaptează. Utilizarea poate avea loc din ce în ce mai mult fără prezența părinților, dar conținutul trebuie monitorizat în continuare.

Divertisment cu jocuri sau videoclipuri* max. 45 min	Aplicații comune de comunicare** WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Consumul total de media*** max. 60 min
---	---	---

### Clasa a 5-a

După transferul la Mittelschule, Realschule sau Gimnaziu, copiii trebuie să se reajusteze în general. Utilizarea mass-media poate fi extinsă.

Divertisment cu jocuri sau videoclipuri* max. 60 min	Aplicații comune de comunicare** WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Consumul total de media*** max. 90 min
---	---	---

### Clasa a 6-a + a 7-a

Utilizarea media poate fi extinsă individual.

Divertisment cu jocuri sau videoclipuri* max. 75 min	Aplicații comune de comunicare** WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Consumul total de media*** max. 120 min
---	---	--

### Clasa a 8-a - a 10-a

Începând cu clasa a 8-a, utilizarea mass-media se bazează pe o cotă săptămânală, care este distribuită independent de către copil. **IMPORTANT:** În cazul în care copilul prezintă note proaste sau activitate fizică redusă sau menține cu greu contacte sociale cu colegii, reglementarea clasei a 6-a + a 7-a ar trebui prelungită cu unul sau poate doi ani.

Divertisment cu jocuri sau videoclipuri* max. 14 ore pe săptămână	Aplicații comune de comunicare** WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Consumul total de media*** max. 21 de ore pe săptămână
--	---	---

\* Trebuie să se asigure un conținut adecvat vârstei.

\*\* Aplicațiile de mai sus reflectă realitatea actuală a vieții pentru mulți părinți și elevi. Vă rugăm să rețineți orice utilizare a aplicațiilor conformă din punct de vedere juridic și adecvată vârstei. (Unele dintre aplicațiile menționate sunt permise oficial numai de la o vârstă mai mare).

\*\*\* Plus utilizarea mass-media mandatată de școală și aplicațiile educaționale/ de cunoștințe selectate de părinți.



#### Informații suplimentare

Următoarele site-uri web oferă informații foarte bune și cuprinzătoare cu privire la subiectul utilizării mass-mediei digitale:

[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

Setări sigure pentru copii și adolescenți pentru toate dispozitivele și aplicațiile populare. Serviciu de actualizare personalizat pentru noi dezvoltări.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Informații detaliate privind utilizarea adecvată a mass-mediei. Pagină bună de intrare pentru o prezentare generală.

[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

Descrieri concise ale mass-mediei și jocurilor populare. Bun pentru înțelegere și de a vorbi de-a lungul.



„Мой ребенок всегда на смартфоне...“

## Рекомендации по использованию средств массовой информации во внеурочное время

Смартфон, планшет и ПК являются ценными инструментами и компаньонами в повседневной жизни, но в то же время представляют опасность при неправильном использовании. Рекомендации, содержащиеся в этом информационном бюллетене, помогают родителям направлять интерес своих детей к технологиям и контролировать использование ими средств массовой информации. Они ограничены наиболее важными аспектами, чтобы сделать использование максимально простым. В целом, родители должны активно подходить к вопросу использования гаджетов, должны сами разбираться с приложениями и обсуждать их с помощью устройств вместе со своими детьми.

### Перед началом занятий в школе

Дети дошкольного возраста не должны иметь собственных устройств. Им можно использовать их целенаправленно и в течение ограниченного периода времени, чтобы чутко научиться использовать цифровые носители и программы:

- Использование средств массовой информации только в присутствии родителей
- Развлечения с играми или просмотром видео макс. 30 минут в день с соответствующим возрасту контентом
- Общение по Skype, Facetime и WhatsApp только вместе с родителями

### При посещении школы

До 7-го класса действует следующее: Смартфон находится вне досягаемости детей во время выполнения домашних заданий. Родители должны знать, какие программы, игры и развлекательные средства используются детьми. Время, указанное в приведенных ниже рекомендациях для классов, является максимальным временем для каждого дня; Более короткое использование в один день не может привести к более длительному использованию в другой день. В зависимости от таких факторов, как успеваемость в школе и физическая активность, рекомендации могут отклоняться от: Если ребенок имеет хорошие оценки и активно занимается спортом (не киберспортом!), разрешенное время использования средств массовой информации может быть повышено. Если ребенок имеет плохие оценки или не очень активен, использование средств массовой информации должно быть обязательно ограничено.

Рекомендации для класса 

## Рекомендации для класса

### 1 + 2 класс

В первые два года обучения в школе дети еще не должны владеть собственными устройствами. Исключение составляет простой сотовый телефон, если это необходимо. Использование средств массовой информации должно происходить в первую очередь в присутствии родителей.

Развлечения с играми или видео*	Распространенные коммуникационные приложения**	Общее потребление мультимедиа***
Макс. 30 мин	Skype, Facetime, WhatsApp	макс. 60 мин

### 3 + 4 класс

С 3-го класса, возможно, уже не удастся избежать того, чтобы у детей был собственный смартфон. Тем не менее, время использования медиа остается прежним, контент адаптируется. Использование все чаще может происходить без присутствия родителей, но контент все равно должен контролироваться.

Развлечения с играми или видео*	Распространенные коммуникационные приложения**	Общее потребление мультимедиа***
Макс. 45 мин	WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	макс. 60 мин

### 5 класс

После перевода в Mittelschule, Realschule или Gymnasium дети должны перестраиваться в целом. Использование средств массовой информации может быть расширено.

Развлечения с играми или видео*	Распространенные коммуникационные приложения**	Общее потребление мультимедиа***
макс. 60 мин	WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	макс. 90 мин

### 6 + 7 класс

Использование мультимедиа может быть расширено индивидуально.

Развлечения с играми или видео*	Распространенные коммуникационные приложения**	Общее потребление мультимедиа***
Макс. 75 мин	WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	макс. 120 мин

### 8 - 10 класс

Начиная с 8-го класса, использование средств массовой информации основано на еженедельной квоте, которая распределяется ребенком самостоятельно. ВАЖНО: Если ребенок показывает плохие оценки или небольшую физическую активность или с трудом поддерживает социальные контакты со сверстниками, рекомендации 6-го + 7-го класса следует продлить на один или, возможно, два года.

Развлечения с играми или видео*	Распространенные коммуникационные приложения**	Общее потребление мультимедиа***
макс. 14 часов в неделю	WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	макс. 21 час в неделю

\* Должен быть обеспечен контент, соответствующий возрасту.

\*\* Вышеуказанные приложения отражают текущую реальность жизни многих родителей и учеников. Обратите внимание на любое отклоняющееся от законодательства и соответствующее возрасту использование приложений. (Некоторые из упомянутых приложений официально разрешены только с более старшего возраста).

\*\*\* Плюс обязательное использование средств массовой информации в школе и выбранные родителями образовательные/информационные приложения.



#### Дополнительная информация

Следующие веб-сайты предлагают очень хорошую, исчерпывающую информацию по теме использования цифровых медиа:

[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

Настройки для детей и подростков для всех популярных устройств и приложений. Персонализированный сервис обновления для новых разработок.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Обширная информация о надлежащем использовании носителей. Хорошая входная страница для обзора.

[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

Лаконичные описания популярных медиа и игр. Хорошо для понимания и разговора.



„Моје дете је увек на паметном телефону...“

## Препорука за коришћење медија ван школе

Паметни телефон, таблет и рачунар су вредне алатке и компањони у свакодневном животу, али истовремено ризик ако се не користи неприкладно. Препоруке у овој чињеници подржавају родитеље у управљању интересовањем своје деце за технологију и контролисању њиховог коришћења медија. Они су ограничени на најважније аспекте да би се користило што једноставније. Уопштено, родитељи би требало да имају активан приступ теми о коришћењу медија, да се сами позабаве апликацијама и разговарају о њима користећи уређаје заједно са својом децом.

### Пре почетка школе

Деца предшколског узраста не би требало да поседују сопствене уређаје. Њима би требало дозволити да их користе на циљани начин и на ограничени временски период да би осетљиво научили како да користе дигиталне медије и програме:

- Коришћење медија само у присуству родитеља
- Забава са играма или видео утрошењем максимално 30 минута дневно са садржајем прикладним за узраст
- Комуникација преко Скупеа, Фацетиме и Ваппа само заједно са родитељима

### Када похађате школу

До седмог разреда важи следеће: паметни телефон је ван домаћаја за време домаћих задатака. Родитељи морају знати и дозволити програме, игре и забавне медије који се користе. Времена наведена у доленаведеним препорукама нивоа оцене су максимално време за сваки дан; краће коришћење једног дана не може да доведе до дуже употребе у другом дану.

У зависности од фактора као што су учинак школе и физичка активност, препоруке могу бити одбачене од: ако дете има добре оцене и активно је у спортским спортовима (а не у е-спортовима!), дозвољена употреба медија се може проширити. Ако дете има лоше оцене или није веома активно, коришћење медија би требало додатно да буде ограничено.

Препоруке за ниво оцене

#### Објавио

Арбеитскреис Сцхуле-Виртсцхафт Гермеринг заједно са ДигиталЕ Сцхуле ФФБ и Стифтунг Дигитале Билдунг  
v.i.s.d.p.: Stiftung Digitale Bildung, www.digi-edu.org

Препоруке за време укупне потрошње медија прикупане су на основу регионално представничког истраживања родитеља у округу Фирстенфелдбрук са преко 400 одговора.

## Препоруке за ниво оцене

### 1 . + 2.

У прве две године школе, деца не би требало да имају своје уређаје. Изузетак је једноставан мобилни ако је то потребно. Коришћење медија би требало да се одагна првенствено у присуству родитеља.

Забава са играма или видео записима*	Уобичајене комуникационе апликације**	Укупна потрошња медија***
Мах . 30 мин	Skype, Facetime, WhatsApp	мах . 60 мин

### 3 . + 4.

Од трећег разреда, можда више неже бити могуће избегавати да деца имају свој паметни телефон. Време на коришћење медија ипак остаје исто, садржај се прилагођава. Употреба се може све више користити без присуства родитеља, али садржај и даље мора бити надгледан.

Забава са играма или видео записима*	Уобичајене комуникационе апликације**	Укупна потрошња медија***
Мах . 45 мин	WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	мах . 60 мин

### Пети разред

Након премељтања у Мителљуле, Реалсцхуле или Гимназију, деца треба да се прилагоде генерално. Коришћење медија се може проширити.

Забава са играма или видео записима*	Уобичајене комуникационе апликације**	Укупна потрошња медија***
мах . 60 мин	WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	мах . 90 мин

### 6 . + 7.

Коришћење медија се може проширити појединачно.

Забава са играма или видео записима*	Уобичајене комуникационе апликације**	Укупна потрошња медија***
Мах . 75 мин	WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	мах . 120 мин

### 8 - 10.

Од осмог разреда па на даље, коришћење медија се заснива на недељним квотама, које дете дистрибуира независно. ВАЖНО : Ако дете показује лоше оцене или мале физичке активности или једва одржава друштвене контакте са паровима, регулација б.

Забава са играма или видео записима*	Уобичајене комуникационе апликације**	Укупна потрошња медија***
мах . 14 сати недељно	WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	мах . 21 часова недељно

\* Садржај прикладан узрасту мора бити обезбеђен.

\*\* Горе наведене апликације одражавају тренутну реалност живота за многе родитеље и студенте. Обратите пазњу на било које правно услаглањена и прикладна употреба апликација. (Неке од наведених апликација су званично дозвољене само из више године).

\*\*\* Плус коришћење медија које је одредила школа и апликације образовања/знања које су одабране на родитеље.

### Додатне информације

Следеће Веб локације нуде веома добре, свеобухватне информације о теми коришћења дигиталних медија:

[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

Безбедне поставке за децу и тинејџз за све популарне уређаје и апликације. Персонализована услуга ажурирања за нова дешавања.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Оштећења прикладних информација о коришћењу медија. Добра страница за унос за преглед.

[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

Сажети описи популарних медија и игара. Добро за разумевање и разговор.







„Çocuğum sürekli cep telefonuyla konuşuyor...“

## Okul saatleri dışında medya araçları kullanımına ilişkin tavsiyeler

Akıllı telefon, tablet ve bilgisayarlar günlük yaşamımızda önemli yardımcı araçlardır, ancak bununla birlikte doğru kullanılmadıklarında risk oluştururlar. Bu broşürde yer alan öneriler, çocuklarının teknolojiye olan ilgisini yönlendirmede ve medya araçları kullanımlarını kontrol etmede ebeveynlere destek olmaktadır. Ebeveynler kullanımı kolaylaştırmak için en önemli konulara odaklanmalıdırlar. Genel olarak ebeveynler, medya araçları kullanımı konusunda aktif bir yaklaşım sergilemeli, uygulamaları kendileri de deneyimlemeli ve çocuklarıyla birlikte uygulamalar üzerinde tartışmalıdırlar.

### Okula öncesi dönem

Okul öncesi yaştaki çocukların kendilerine ait cihazları olmamalıdır. Çocukların, uygulamaların nasıl kullanılacağını güvenli bir şekilde öğrenmeleri için, hedef belirlenmeli ve kullanım süresi sınırı konulmalıdır.

- Medya araçlarının sadece ebeveynlerin yanında kullanılması
- Yaşa uygun içeriklerle günde en fazla 30 dakika oyun oynanması veya video izlenmesi
- Sadece ebeveynlerle birlikteyken, Skype, Facetime ve WhatsApp üzerinden iletişim kurulması

### Okul döneminde

7. sınıfa kadar: Ev ödevi yapımı sırasında akıllı telefon, çocukların erişemeyeceği bir yerde olmalıdır. Ebeveynler hangi programların, oyunların ve eğlence sitelerinin kullanıldığını bilmeli ve ona göre izin vermelidir. Aşağıdaki sınıflar için tavsiye edilen süreler, bir gün için maksimum medya araçları kullanım süreleridir, bir gün daha az süre kullanmak, başka bir gün daha uzun kullanım hakkı doğurmaz.

Çocuğun okuldaki performansı ve fiziksel aktivitelere katılımı gibi faktörlere bağlı olarak; bu sürelerde değişiklikler yapılabilir. Bir çocuğun notları iyiye ve düzenli olarak spor yapıyorsa (e-spor değil!), izin verilen medya araçları kullanım süresi uzatılabilir. Çocuğun notları düşükse veya herhangi bir spor aktivitesine katılmıyor ise, bu süre daha da kısıtlanmalıdır.

Sınıflar için için öneriler



#### Yayın Sahibi

Arbeitskreis Schule-Wirtschaft Germering, Digitale Schule FFB ve Stiftung Digitale Bildung ile birlikte  
v.i.s.d.p.: Stiftung Digitale Bildung, www.digi-edu.org

Medya araçları kullanım sürelerine ilişkin bu tavsiyeler, Fürstfeldbruck bölgesinde yer alan ebeveynlerle yapılan ve 400'den fazla yanıtın toplandığı bölgesel bir ankete dayanılarak hazırlanmıştır.

## Sınıflar için için öneriler

### 1. - 2. sınıflar

Okulun ilk iki yılında çocukların kendilerine ait bilgisayar, tablet v.b. cihazları olmamalıdır. Eğer gerçekten gerekiyor ise istisnai olarak basit bir cep telefonu alınabilir. İnternet kullanımı çoğunlukla ebeveynlerin yanında ve kontrolünde gerçekleşmelidir.

Oyunlar veya video izleme*	Yaygın iletişim Uygulamaları**	Toplam medya kullanımı***
Maks. 30 dakika	Skype, Facetime, WhatsApp	Maks. 60 dakika

### 3. - 4. sınıflar

3. sınıftan itibaren çocukların, kendi akıllı telefonlarına sahip olmalarından kaçınmak, artık mümkün olmayabilir. İnternet kullanım süreleri yine kalmalıdır, izlenen içeriklerin yaşına uygun olması sağlanmalıdır. Kullanım giderek ebeveynler çocuğun yanında olmadan da gerçekleşebilir, hangi içeriklerin izlediği takip edilmeye devam edilmez.

Oyunlar veya video izleme *	Yaygın iletişim Uygulamaları**	Toplam medya kullanımı***
Maks. 45 dakika	WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Maks. 60 dakika

### 5. sınıf

Çocuklar ortaokula (Mittelschule, Realschule, Gymnasium) giriş yaptıktan sonra, yeni ortama uyum sağlamak zorundadırlar. Medya araçları kullanım süreleri arttırılabilir.

Oyunlar veya video izleme *	Yaygın iletişim Uygulamaları**	Toplam medya kullanımı***
Maks. 60 dakika	WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Maks. 90 dakika

### 6. - 7. sınıf

Medya araçları kullanımı bireysel olarak genişletilebilir.

Oyunlar veya video izleme*	Yaygın iletişim Uygulamaları**	Toplam medya kullanımı***
Maks. 75 dakika	WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Maks. 120 dakika

### 8. - 10. sınıf

8. sınıftan itibaren medya araçları kullanımı, çocukların kendileri tarafından bağımsız olarak belirlenen haftalık bir kotaya dayandırılmalıdır. ÖNEMLİ: Çocuğun notları düşükse veya fiziksel aktivitesi (Sportif faaliyetlere katılımı) az ise ya da yaşlılarıyla çok az sosyal teması varsa, 6. + 7. sınıf için belirlenen kurallar bir veya gerekirse iki yıl daha uzatılmalıdır.

Oyunlar veya video izleme*	Yaygın iletişim Uygulamaları**	Toplam medya kullanımı***
Haftada Max 14 saat	WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok	Haftada Max 21 saat

\* Yaşa uygun içerik sağlanmalıdır.

\*\* Bahsedilen uygulamalar, birçok ebeveyn ve öğrenci için günlük yaşamı yansıtmaktadır. Lütfen gerektiğinde, uygulamaların yasalarla uyumlu olup olmadığına ve çocuğun yaşına uygun olup olmadığına dikkat edin. (Bahsedilen uygulamalardan bazılarının resmi olarak yalnızca daha büyük yaşlardan itibaren izin verilmektedir).

\*\*\*Okul tarafından ek olarak düzenlenmiş medya araçları kullanımı ve ebeveynler tarafından seçilen eğitim/bilgi içerikli uygulamalar.

### Daha fazla bilgi için

Aşağıdaki web siteleri, dijital medya araçları kullanımı hakkında çok iyi ve kapsamlı bilgiler sunmaktadır.

[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

Tüm medya araçları ve uygulamalar için, çocuk ve gençlere yönelik güvenlik ayarları kişiselleştirilmiş güncelleme hizmeti.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Doğru medya kullanımı hakkında kapsamlı bilgi. Genel bir bakış için iyi bir giriş sayfası.

[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

Popüler medya araçları ve oyunlar hakkında kısa ve öz açıklamalar. İyice anlayın ve sohbete katılın.





„Моя дитина завжди сидить в телефоні...“

## Рекомендації щодо використання ЗМІ в позаурочний час

Смартфон, планшет і комп'ютер є цінними інструментами і супутниками в повсякденному житті, але в той же час можуть завдати шкоди при неправильному використанні. Рекомендації в цій інформаційній пам'ятці інформують батьків, як керувати інтересами своїх дітей до технологій та контролювати використання ними засобів масової інформації. Рекомендації обмежуються найважливішими аспектами, щоб зробити використання максимально простим.

Загалом, батьки повинні активно підходити до теми використання медіа, самі розбиратися з застосунками та додатками і активно обговорювати їх разом зі своїми дітьми.

### Перед початком школи

Діти дошкільного віку не повинні володіти власними пристроями. Дітям цього віку можна дозволити використовувати їх за певної мети і протягом обмеженого періоду часу, щоб делікатно навчитися користуватися цифровими носіями і програмами:

- Використання засобів масової інформації тільки в присутності батьків
- Розваги з іграми або споживання відео максимум 30 хвилин на день із змістом, відповідним до віку
- Спілкування через Skype, Facetime і WhatsApp тільки разом з батьками

### Під час відвідування школи

До 7 класу слід пам'ятати: смартфон знаходиться поза зоною досяжності дітей під час виконання домашніх завдань. Батьки повинні знати і дозволяти, які програми, ігри та розважальні засоби масової інформації використовуються. Час, зазначений по класах у наведених нижче рекомендаціях, є максимальним часом для кожного дня; менше використання в один день не може призвести до більш тривалого користування в інший день. Залежно від таких факторів, як успішність у школі та фізична активність дитини, рекомендації можуть відхилятися. Якщо дитина має хороші оцінки та активно займається фізичними видами спорту (не кіберспортом!), дозволене використання засобів масової інформації може бути збільшене. Якщо дитина має погані оцінки або не дуже активна, слід додатково обмежити використання медіа.

Рекомендації по класах 

## Рекомендації по класах

### 1-й + 2-й клас

У перші два роки навчання в школі діти ще не повинні володіти власними пристроями. Виняток становить простий мобільний телефон, якщо він потрібен. Використання засобів масової інформації має відбуватися насамперед у присутності батьків.

Розваги за допомогою ігор або відео\*  
Макимум 30 хв

Звичайні програми зв'язку\*\*  
Skype, Facetime, WhatsApp

Загальне споживання медіа\*\*\*  
максимум 60 хв

### 3-й + 4-й клас

З 3-го класу може бути важко уникнути того, що у дітей є власний смартфон. Час використання медіа, тим не менш, залишається незмінним, контент адаптується. Використання може все частіше відбуватися без присутності батьків, але зміст все одно потрібно контролювати.

Розваги за допомогою ігор або відео\*  
Макимум 45 хв

Звичайні програми зв'язку\*\*  
WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok

Загальне споживання медіа\*\*\*  
максимум 60 хв

### 5-й клас

Після переведення в середню школу як Mittelschule, Realschule або Gymnasium діти повинні заново адаптуватися. Використання засобів масової інформації може бути розширено.

Розваги за допомогою ігор або відео\*  
максимум 60 хв

Звичайні програми зв'язку\*\*  
WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok

Загальне споживання медіа\*\*\*  
максимум 90 хв

### 6-й + 7-й клас

Використання мультимедіа може бути розширено індивідуально.

Розваги за допомогою ігор або відео\*  
Макимум 75 хв

Звичайні програми зв'язку\*\*  
WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok

Загальне споживання медіа\*\*\*  
Макимум 120 хв

### 8-й - 10-й класи

Починаючи з 8 класу, дитина повинна самостійно встановити ліміт використання медіа на тиждень.

**ВАЖЛИВО:** Якщо дитина показує погані оцінки, малу фізичну активність або майже не підтримує соціальні контакти з однолітками, рекомендації 6-го + 7-го класу слід продовжити на один, а можливо, і на два роки.

Розваги за допомогою ігор або відео\*  
максимум 14 годин на тиждень

Звичайні програми зв'язку\*\*  
WhatsApp, Instagram, Snapchat, TikTok

Загальне споживання медіа\*\*\*  
макс. 21 година на тиждень

\* Зміст має відповідати віку.

\*\* Наведені вище застосунки відображають сьогоденну реальність життя багатьох батьків та учнів. Зверніть увагу на будь-які відхилення щодо використання додатків, згідно віку та чинного законодавства. (Деякі із згаданих додатків офіційно дозволені лише з вищого віку).

\*\*\* Плюс використання засобів масової інформації в рамках шкільної програми та вибрані батьками освітні програми/додатки для отримання знань.

### Додаткова інформація

Наступні сайти пропонують дуже хорошу, вичерпну інформацію на тему використання цифрових медіа:

[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

Налаштування безпеки для дітей та підлітків для всіх популярних пристроїв і додатків. Персоналізований сервіс оновлення для нових розробок.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Вичерпна інформація про належне використання засобів масової інформації. Корисна сторінка для огляду.

[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

Стислі описи популярних медіа та ігор. Добре для розуміння та спілкування.

