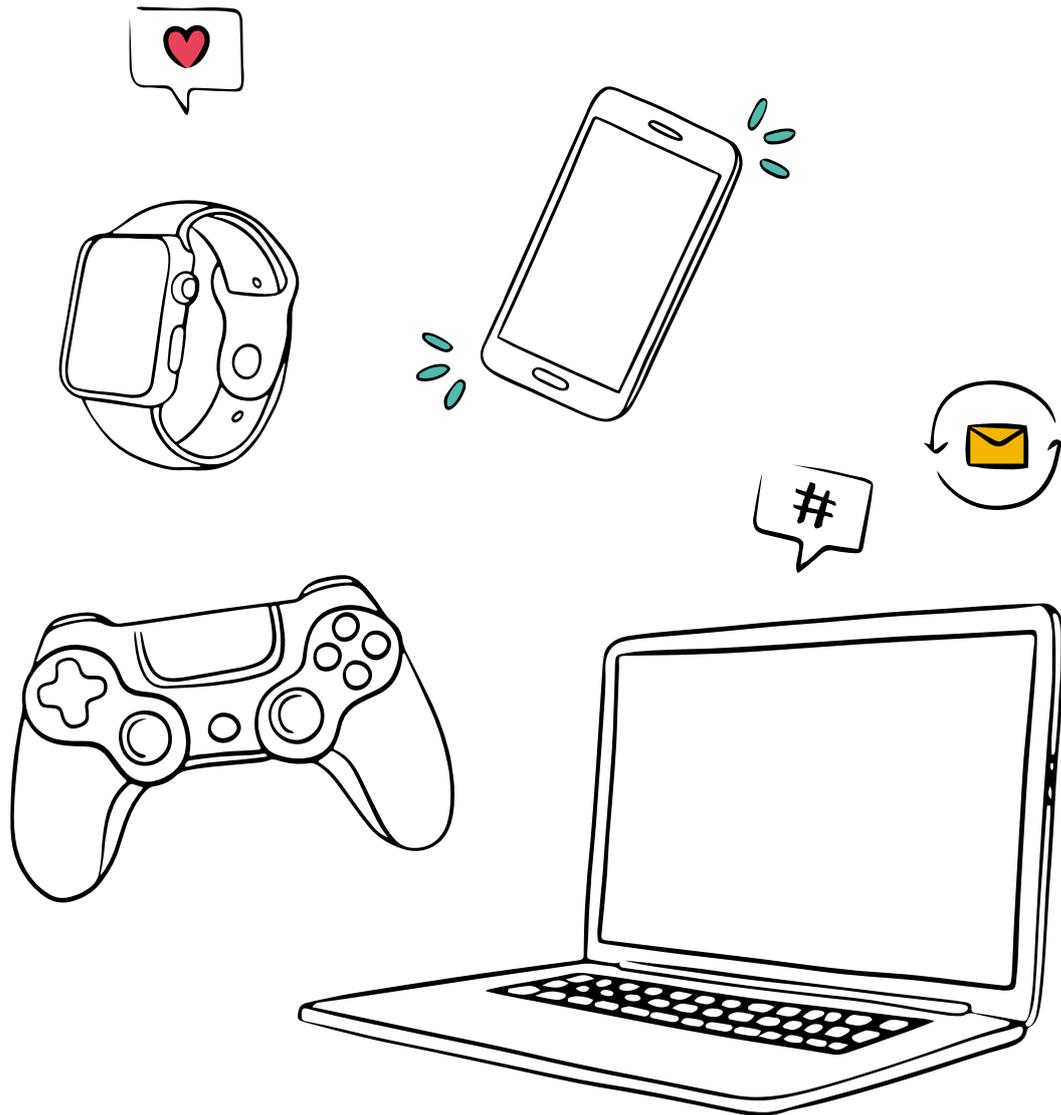


Bildschirme und ich

– SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER –



Name:

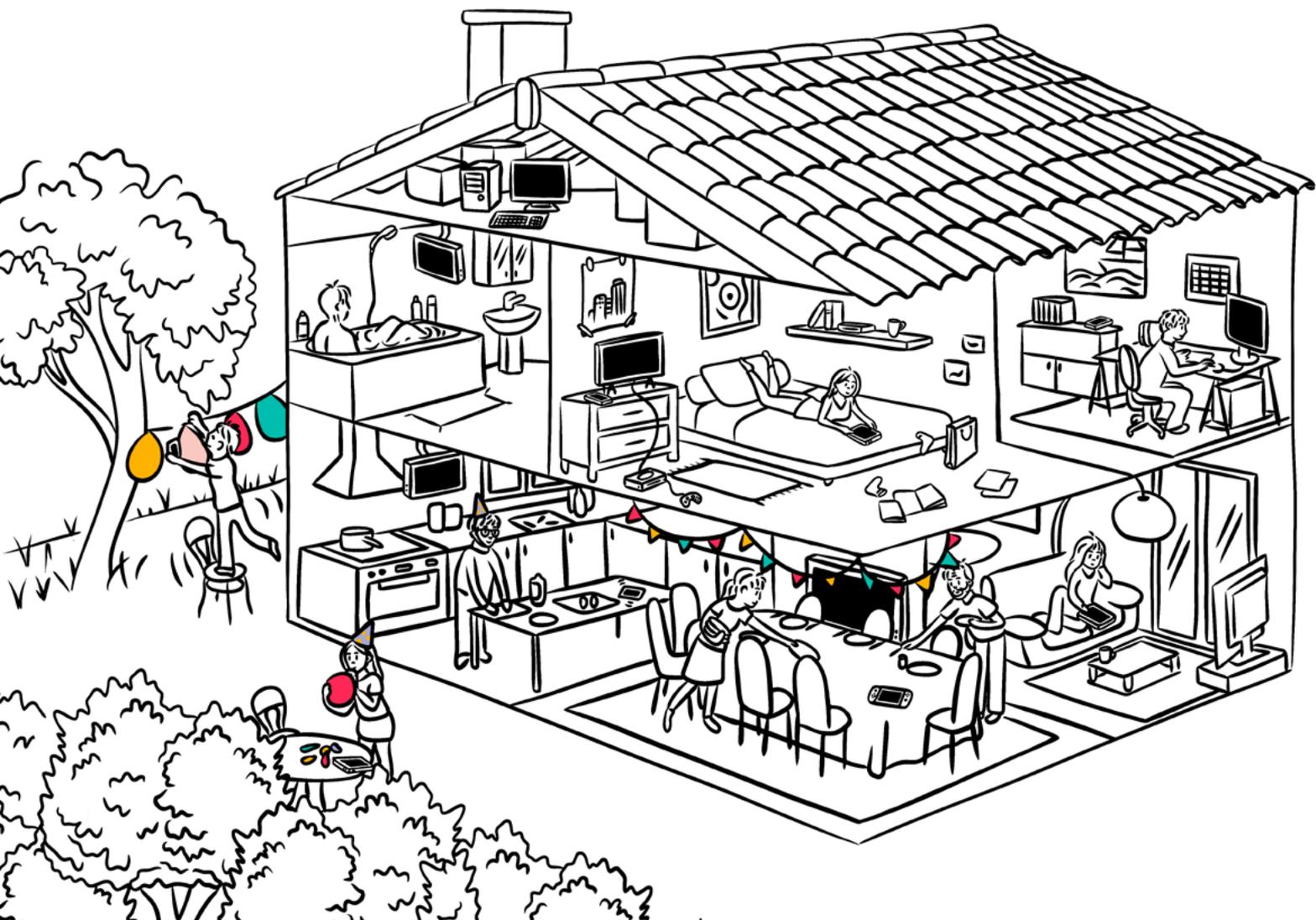
Bildschirme zuhause



Umkreise alle Bildschirme, die du auf dem Bild siehst.



Kreuze alle Orte an, wo Bildschirme nicht hingehören.



Gibt es Situationen oder Orte, an denen keine Bildschirme sein sollten?

.....

.....



Umkreise alle Situationen oder Orte, an denen du Bildschirme siehst.



**Wann können Bildschirme Menschen helfen?
Nenne Bildschirme, die du kennst.**

Smartphones, Tablets, Spielkonsolen und du



Umkreise alle Aktivitäten mit gelb, die du mit einem Smartphone machen kannst.



Umkreise alle Aktivitäten mit rot, die du mit einem Tablet machen kannst.



Umkreise alle Aktivitäten mit grün, die du mit einer Spielkonsole machen kannst.



Musik hören



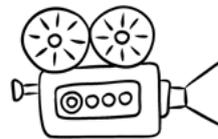
Musik machen



Videos, Filme und Serien schauen



Inhalte teilen



Video drehen



Im Internet nach etwas suchen



Informationen teilen



Fotos oder Videos machen



Ein Buch lesen



Videospiele spielen



Kochen



Singen



Tanzen



Sich mit Freundinnen und Freunden unterhalten



Sport machen

Kann es manchmal auch gefährlich sein, ein Smartphone, Tablet oder eine Spielkonsole zu benutzen? Wenn ja, was könnte gefährlich sein?

.....

.....

.....

Sauberkeit

Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen haben Bildschirme, die wir täglich berühren und nutzen, unter dem Mikroskop angeschaut. Hast du gewusst, dass es dort mehr Schmutz gibt, als auf einer WC-Brille?



Zeichne ein riesiges Bakterium unter die Lupe.



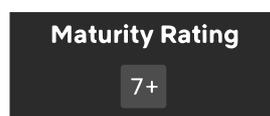
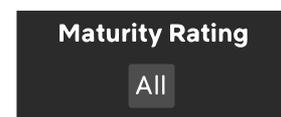
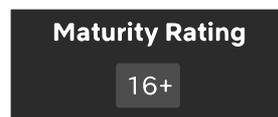
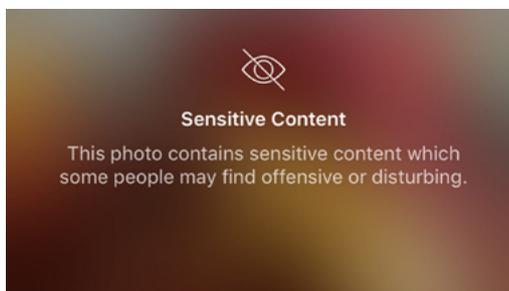
Bildschirme müssen unbedingt regelmässig gereinigt werden.

Die Symbole und du

Hast du diese Symbole schon einmal gesehen?
Weisst du, was diese Symbole bedeuten?



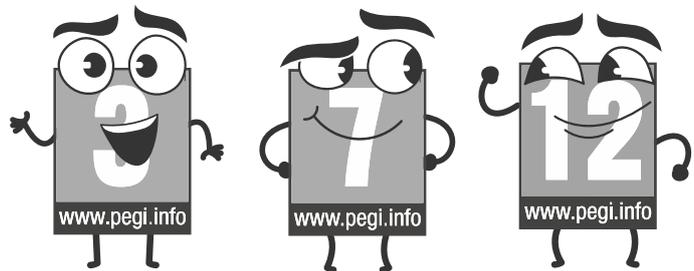
Umkreise die Symbole, die du schon einmal gesehen hast.



Hast du bei der Nutzung deines Smartphones, Tablets oder anderen digitalen Medien schon einmal ein Bild gesehen oder einen Ton gehört, bei dem du dich nicht wohl gefühlt hast? Wie hast du reagiert?
Wenn dir bei etwas unwohl ist, hast du das Recht, wegzuschauen.

Die PEGI-Normen und du

Wir sind die PEGI-Normen.
Du siehst uns auf Videospiele.
Wir zeigen dir, ob das Spiel für
dein Alter geeignet ist.



Umkreise die Symbole, die du schon einmal gesehen hast.

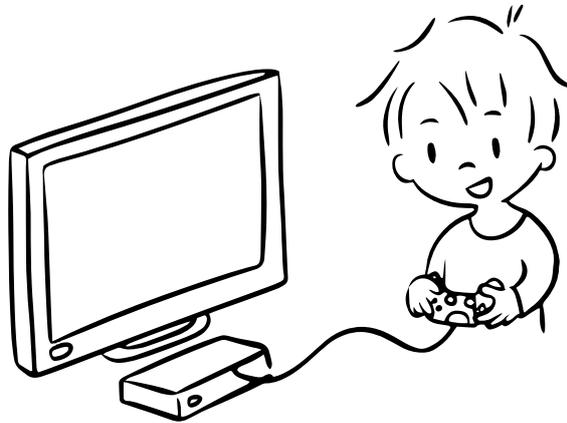


Erfinde ein Symbol für
ein Spiel, das deinem Alter
entsprechen würde.



Die Bildschirme und du

Kreuze an, wie oft du die untenstehenden Geräte benutzt:



- sehr oft
- oft
- selten
- nie

- sehr oft
- oft
- selten
- nie



- sehr oft
- oft
- selten
- nie



«sehr oft» = mehrmals pro Tag
«oft» = mehrmals pro Woche
«selten» = weniger als einmal pro Woche

Welche Bildschirme benutzt du oft? Welche Bildschirme benutzt du selten?

Einfluss auf die Gesundheit

Wie fühlst du dich, wenn du zu lange auf einen Bildschirm schaust?



Umkreise die Bilder, die auf dich zutreffen.



Hier einige Wörter, die dir dabei helfen können zu erklären, wie es dir geht:

Schwierigkeiten beim Einschlafen

Freude

Kopfweg

Müdigkeit

Augenschmerzen

Schwierigkeiten aufzuhören

Stress

Einsamkeit

Verlangen nach mehr

Gewalt

Aufregung

Rückenschmerzen

Vergessen der Zeit

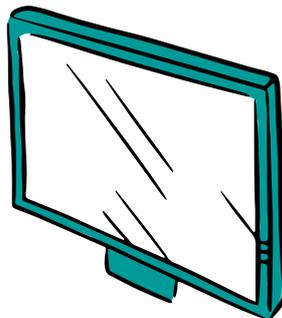
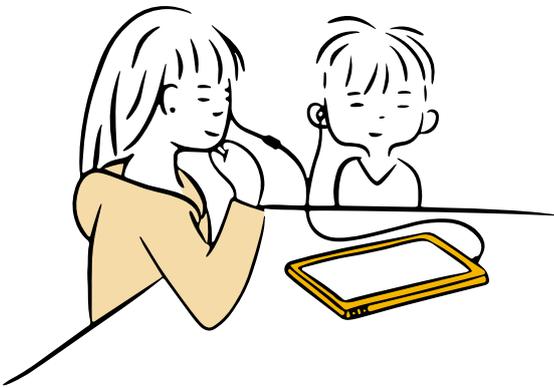
Konzentrationschwierigkeiten

Natürlich machen Aktivitäten auf Bildschirmen grossen Spass. Kannst du aber auch damit aufhören, um einer anderen Aktivität nachzugehen?

Unser Körper in Bewegung

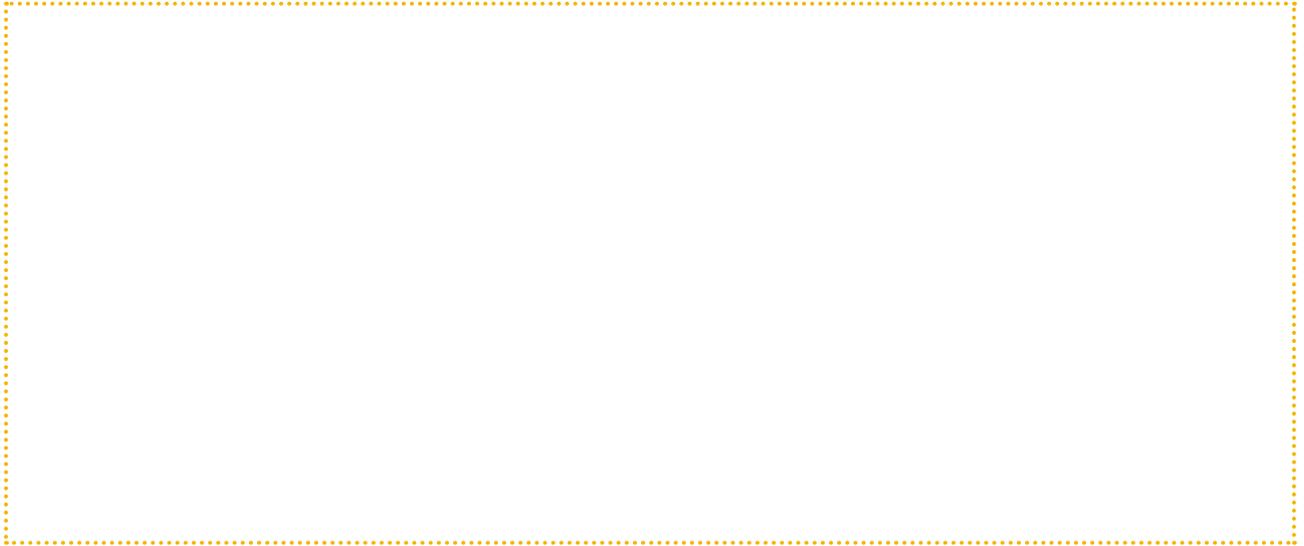


Umkreise alle Aktivitäten, die dir Bewegung verschaffen.



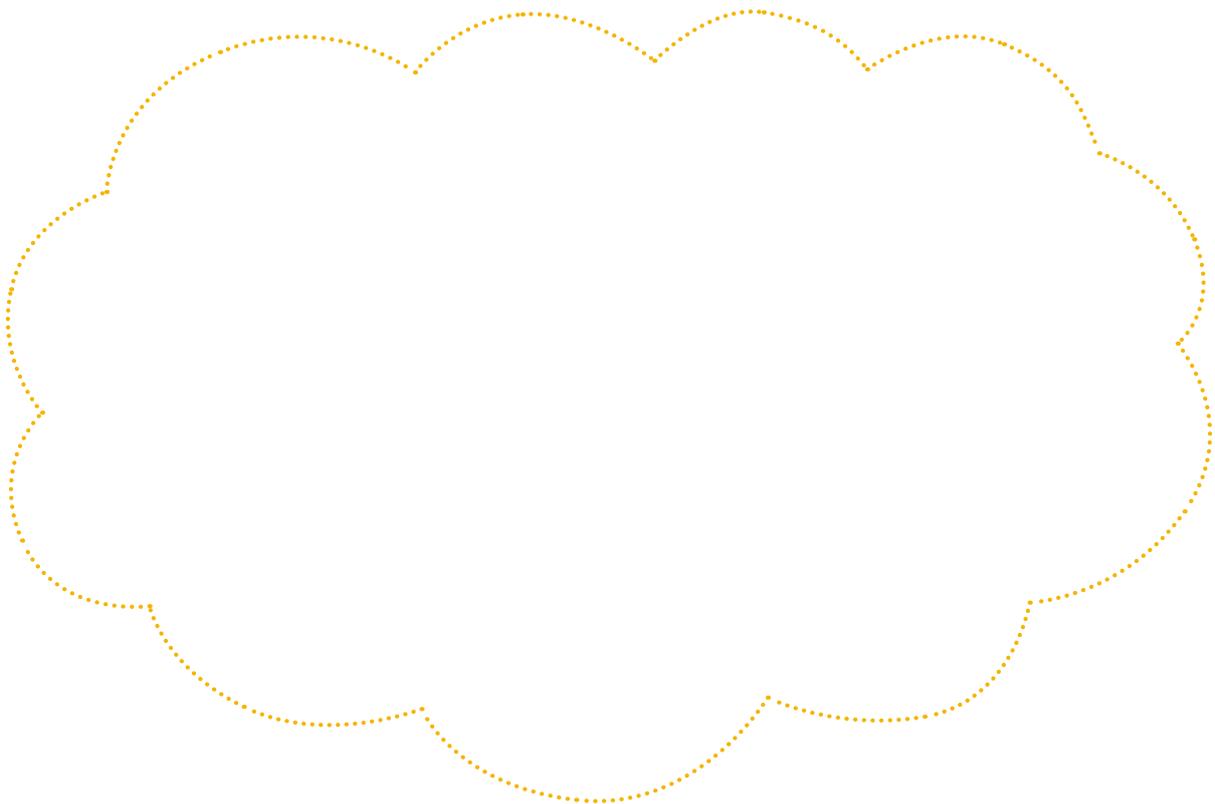
Bildschirme in deinem Alltag

Vereinbart als Familie eine gemeinsame Regel für den Umgang mit Bildschirmen:



Bildschirme können Freude bereiten, es gibt aber noch viele andere Aktivitäten, die dir Spass bereiten können.

Zeichne andere Aktivitäten, mit welchen du dich alleine, mit Freundinnen oder Freunden und mit deiner Familie amüsieren kannst.



Bildschirme sind nützlich, aber...



Redaktionsausschuss

Eric Fauchère
Sophie Cottagnoud
Mireille Fournier
Vincent Ebenegger
Mariève Ballestraz Blanc

Übersetzung

Denise Ruffiner

Dienststelle für Unterrichtswesen

Michel Beytrison

Grafiker

Agence BOCOM

Illustrationen/Fotos

Agence BOCOM - Freepik - Shutterstock

