



Com crianças de 4 a 8 anos.



DICAS PARA LIDAR COM OS MEIOS DIGITAIS

Os meios digitais são parte do nosso dia a dia. Todos nós fazemos uso deles. **Contudo, muito tempo com smartphones, tablets, computadores, o PlayStation, televisão e outros é danoso especialmente para crianças, que estão em fase de desenvolvimento** corporal e psicológico. Por isso, elas precisam de regras para usar os meios digitais. Mostramos para você 9 dicas importantes para crianças entre 4 e 8 anos.

1 O MÍNIMO POSSÍVEL COM MEIOS DIGITAIS

As crianças desenvolvem-se melhor com muito movimento e ao experimentar coisas diferentes, por exemplo, leitura, jogo de futebol, artesanato ou dança.

2 MÁX. 30 MINUTOS DE TELA POR DIA

Limite o tempo de tela do smartphone/tablet e desligue o WIFI. Ajude suas crianças a parar de usar o aparelho: avise sobre o final do tempo de uso 5 minutos antes ou coloque um despertador.

3 NÃO SE DEVE OLHAR PARA AS TELAS ANTES DA ESCOLA OU DE ANTES DE DORMIR

As crianças devem ficar sem os meios digitais no tempo diretamente antes da escola e antes de ir dormir.

4 SEM APARELHOS DIGITAIS NOS QUARTOS DAS CRIANÇAS

As crianças não devem passar tempo sem supervisão diante das telas. É melhor colocar os aparelhos digitais na sala ou na cozinha.

5 TEMPOS DE MÍDIAS SOB SUPERVISÃO

Esteja próximo quando suas crianças utilizarem os meios digitais. Ou assista algo junto com elas. Assim, as crianças podem fazer perguntas e dizer quando estão com medo.

6 APARELHOS DE MÍDIA NÃO SÃO BABÁS

Há sempre muito o que fazer, porém, ocupar as crianças com meios digitais deve ser uma exceção. É importante para as suas crianças que elas possam participar do seu dia a dia.

7 FILMES E JOGOS ADEQUADOS PARA A IDADE

Séries e filmes ou jogos podem assustar as crianças ou sobrecarregá-las. Somente permita que suas crianças vejam conteúdos adequados para a suas idades. Recomendações podem ser encontradas em flimmo.de.

8 MANTENHA SEU POSICIONAMENTO

As regras para os meios digitais talvez deixe suas crianças bravas, às vezes. Isso é perfeitamente normal. Tente controlar a raiva e as lágrimas.

9 VOCÊS SÃO OS EXEMPLOS

As crianças copiam muito de vocês, pais! Portanto, use o smartphone diante de suas crianças o mínimo possível. Desligue a tv de propósito. E coloque-se um limite de tempo ao usar os meios digitais.

E CASO SEJA DEMASIADO Talvez ajude falar sobre a forma de lidar com os meios digitais com outros pais. Há também departamentos especializados que podem ajudar.



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Volksschulen

► Schulsozialarbeit



PRO JUVENTUTE

A consultoria aos pais da Pro Juventute está sempre disponível por telefone, WhatsApp ou e-mail. Especialistas responderão suas perguntas rapidamente, de forma simples e gratuita.

+41 58 261 61 61

www.projuventute.ch/elternberatung



Stiftung
Blaues Kreuz
MUSUB
beider Basel

MULTIKULTURELLE SUCHTBERATUNGSSTELLE

No caso do consumo problemático de meios digitais, os especialistas oferecem apoio em 11 idiomas de forma confiável e gratuitamente.

+41 61 261 56 13

www.mituns.ch

SCHULSOZIALARBEIT

Em cada escola, profissionais especialistas aconselham os alunos e alunas, bem como os pais com relação a dúvidas e problemas. Como pais, vocês também podem fazer uma visita sem agendar horário. Todas as conversas são confidenciais.

+41 61 267 56 18