

«Mamma, ia vi en handy!» 6 trics per giuvenils e genitours

Sandra Balzer/FMR

«Telefonigns e games» è sto igl tetel dall'invitaziun alla seira da prevenziun per genitours ed unfants, mesemda passada ainten la Sala Grava a Savognin. Radond 50 persungas – er varsaquants giuvenils – èn suandos all'invitaziun dalla cumischung per la participaziun d'unfants e giuvenils da Surses. Els on tadlo igls tips e trics digls dus referents da zischtig.ch. La FMR è er stada preschainta ed ò piclo or seis trics e tips – per giuvenils e carschias!

Spitgier anfignen tigl scalem superiour, ni sustigneir igl giaveisch digl unfant pigl ampren handy gio ainten la primara? E scu organisar igl mintgade an famiglia cun e sainza medias? Exact chegl èn stadas dumondas centralas durant la seira da prevenziun tg'ò gia li l'emda passada ainten la Sala Grava a Savognin. I sa tracta d'en arranschamaint organiso dalla cumischung per la participaziun d'unfants e giuvenils digl cumegn da Surses (varda box). Kim Gray e Louis Galla da zischtig.ch – en'unium per prevenziun da medias – on mano a moda divertenta tras la seira. Radond

50 preschaints – genitours cun lour unfants – on tadlo e discuto attentamaintg, scu tg'els pon per exaimpel evitar da passantar antieras ouras sen Tik Tok.

Tric e tip 1: «trics ancunter»

Apps èn concepeidas uscheia tgi nous pasantagn tant taimp scu pussebel davant igl visour. Per evitar da svippar ouras or sen WhatsApp, Tik Tok ni Instagram, dattigl simpels trics: deponar igl handy sur notg ainten en'otra stanza, bloccar comunicaziuns da singulas apps, metter igl display sen tungs greischs (l'attractivad vo a perder) ni limitar igl taimp per singulas apps (pussebel da drizzar tar mintga handy). En ulterior tric tgi funcziunescha dètg bagn è da pachetar singulas apps an ordnatours – uscheia tg'ellas èn en clic pi lontan e betg visiblas directamaintg sen l'ampren igleida. Per la 4. anfignen 6avla classa vign cunsiglia en consum maximal da 10 ouras per emda.

Tric e tip 2: cun scumonds n'ègl betg schliia

Savens procura igl tema handy per conflicts ainten familias. Carschias èn pi cunsciains davart igls prieveles, riscs e las consequenzas schi lour unfants èn mengia dei agl handy. Angal cun scumonds n'è igl problem dantant betg schliia. Unfants e giuvenils creschan se

«la va l'impressiun tgi genitours on savens fadeia scu tractar igl consum da medias digl agen unfant.»

Thomas Eigensatz,
assistent da giuvenils
Surses

cun medias e handys, igl è ena realitad e lour mintgade. Pinavant son pero forsa er igls unfants gidar agls genitours tar problems technics. Scu tgi Kim Gray ò declaro, seigl da cattar ena veia comunabla cun tgapientscha vicendevla. Cura adampleir igl giaveisch digl agen handy è tenor ella da decider individualmaintg. Bungas experientschas ins fetscha an vista agl scalem superiour (6avla classa) – sa tgapescha cun accompagner els.

Tric e tip 3: Tschartger alternativs cunter lungurela

Savens ischans agl handy ord spira lungurela ni per relaxar – er carschias. Tgi tgi fò pero adegna svaneir schlets sentimaints cugl handy risca ena dependenza, è pi pac attent e concentro. Percheigl ègl cunsiglia da ponderar gio davantor alternativs: Tge pudess ia far sch'ia va lungurela? Propostas: sport, ligger en codesch, cuschnar, screiver, malager, eir a spass. E tge ideias vez vusoters?

Tric e tip 4: controllar

Kim Gray e Louis Galla cunseglian agls genitours da controllar da taimp an taimp igl handy da lour unfants. Betg, percheigl tg'ins crei tg'igl unfant na seia betg capavel mabagn



Unfants, giuvenils e lour genitours èn sa participos alla seira da prevenziun ainten la Sala Grava a Savognin. Fotos Sandra Balzer

per valetar tge tg'è an urden e tge betg. Impurtant è però tg'igls genitours fon chegl a moda averta, igl migler an preschientscha digl unfant, otramaintg pitescha la relaziun da confidanza. Cunsiglia è da far a saveir igl unfant cura tg'ins ò previa da controllar, uscheia tg'igl unfant sa fatschainta a moda activa cugl cuntign e la dumonda, tge è ok e tge betg.

Tric e tip 5: en joker e persungas alternativas

Savens riscan giuvenils betg da rachintar davart mobing, smanatschas ed acts punibels aint igls chats, perche gl tg'els teman consequenzas negativas. Perche gl ègl cunsiglia a genitours da dar a lour unfant egna u perfign ples cartas da joker cugl tetel «rachintar, sainza tgi vign murmagnea ni piglia davent igl handy» tg'igls unfants pon alloura duvran tenor basigns. Pinavant ègl cunsiglia da definir treis persungas confidantas tg'igls unfants pon dumandar per ageid, per exaimpel en'onda, en scolast, igl tat ni la vaschigna.

Tric e tip 6: «challenges» ainten famiglia

Betg angal giuvenils èn pertutgias dalla calameta online, er carschias on savens difficultads da metter d'ena vart igl handy. Schinumadas «challenges» ainten famiglia pon gidar: per la proxima festa da famiglia mettan tots lour handy sen meisa, tgi tgi peglia scu amprem ainta mang igl agen stò adampleir en pensum. Ni tg'ins definescha situaziuns ni taimps sainza handy (tgi valan sa tgapescha er pigls carschias), per exaimpel alla meisa ni a parteir dallas 20.00.



Louis Galla e Kim Gray da zischtig.ch on mano a moda divertenta tras la seira da prevenziun.

Participaziun d'unfants e giuvenils digl cumegn da Surses

Cugl project dalla participaziun d'unfants e giuvenils less igl cumegn da Surses pussibilitar alla giuventetna da sa participar activ agls affars tgi pertotgan els. Igl project vign palo d'ena gruppa da manar, alla quala appartigna er Thomas Eigensatz scu assistent da giuvenils e represchentant da genitours.

Thomas Eigensatz: «la va l'impressiun tgi genitours on savens fadeia scu tractar igl consum da medias digl agen unfant. E cuntrari èn igls unfants tutt'urela ve digl handy, chegl observescha aint igl salv da giuvenils. Perche gl vainsa mess chel accent scu seira da prevenziun.»

La seira da prevenziun è en punct da program, egna anfignen dus gedas ad onn duessan neir purscheidas talas seiras cun ulteriours accents tgi pertotgan unfants e giuvenils. Pinavant dattigl cunsegl da scolars tg'on li eneda agl meis. (fmr/sab)

Diesch gedas digitalisaziun

Madlaina Capeder/FMR

Sainza digitalisaziun parigl da funcziunar navot ple sen chest mond. La generaziun d'ozande crescha se cugl telefonign, scu chegl tgi la generaziun pi segl onns è carscheida sen cun furtga e rastel ainta mang. Ainten chel battibogl da pleds engles e tudestgs, lainsa ampruar da far en po rughel cun en pèr pledigns e pledungs rumantschs.

La redacziun dalla FMR preschainta regularmaintg ainten la rubrica «Pledigns e pledungs» ples u dumondas linguisticas rumantschas. Ena rubrica tgi duess animar da duvran ed ampreneder igl lungatg rumantsch.

igl pled-clav
igl monitour
clliccar
tippar
igl cargiabbattareias
la reit (recepziun)
igl collaps
la cyberattatga
dependent
sorteir

das Passwort
der Bildschirm
klicken
tippen
das Ladegerät
die Netzabdeckung
der Absturz
die Cyberattacke
süchtig/abhängig
abmelden

PLEDIGNS & PLEDUNGS