

Apps und Serien sind beliebt und machen Freude. Aber: sie versuchen dich immer wieder vor den Bildschirm zu holen. Sie wurden von Leuten so gemacht, dass du möglichst lange vor dem Bildschirm bist.



Diese Leute machen das so, weil sie mit Werbung viel Geld verdienen wollen. Darum braucht es Erwachsene, die dich davor schützen. Das ist wichtig. Zu viel Bildschirm macht einsam und unzufrieden.



Damit das einfacher geht, gibt es Regeln. Eltern und Betreuer:innen sagen, was du sonst tun kannst oder wann es genug Bildschirm ist.

©: **zischtig.ch**, kompass Solothurn, Suchthilfe Ost, Jugendpolizei SO, PERSPEKTIVE Solothurn-Grenchen

Für Zufriedenheit und Gesundheit braucht es Abwechslung. Zeichnen, basteln, Sport, spielen, schlafen, essen, basteln, Sport, werken, gärtnern, zuhören, „sändele“, kochen und noch vieles mehr!



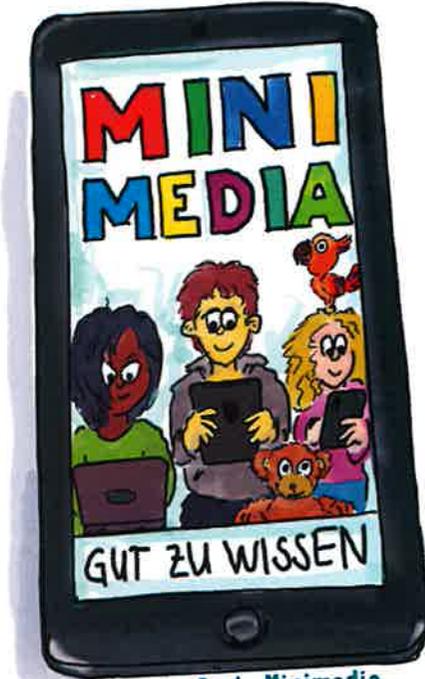
Soll man Langeweile mit einem Bildschirm wegmachen? Höchstens einmal pro Woche! Sonst verpasst du das Wunder, wie Langeweile einfach so weggeht. Vor dem Bildschirm wirst du wenig neu entdecken und viel verpassen.

Gerade Bewegung ist extrem wichtig! Dabei geht es nicht nur um frische Luft und Fussball. Es geht darum, dass du mit Bewegung deine Muskeln und Nerven trainierst. Das ist auch wichtig für die Schule.



Ausserdem lernt man beim Spielen sehr viel. Beispielsweise miteinander zu reden und zu planen. Kinder können auch ausprobieren, wie es sich später anfühlen wird, einen Beruf zu haben oder einer erwachsenen Tätigkeit nachzugehen.





Aus der Serie Minimedia

Musstest du: Wenn wir Laptops, Tablets und Smartphones nutzen, so verbinden wir uns über viele Kabel und durch viele Grosscomputer hindurch mit anderen Menschen. Diese Computer und Menschen sind auf der ganzen Welt verteilt.



Mit Menschen, die du kennst, kannst du chatten und telefonieren. Unbekannte Menschen und Firmen bieten dir Nachrichten, Bilder, Filme, Spiele-Apps und Dinge zum Kaufen an. Die Firmen wollen damit möglichst viel Geld verdienen.



Handys, Tablets und Computer bieten viele schöne Apps mit Spielen, Malen, Musizieren, Hörspiele hören und so weiter. Aber zu viel Bildschirm verhindert Gespräche. Darum: Bildschirme weg vom Tisch und nicht mehr als 30' pro Tag.

©: **zischtig.ch**, kompass Solothurn, Suchthilfe Ost, Jugendpolizei SO, PERSPEKTIVE Solothurn-Grenchen



Zeichnen-Apps sind super. Lern-Apps machen Spass. Geschichten hören ist aufregend. Damit du weiter Freude daran hast, musst du regelmässig Pausen machen. Für einen guten Schlaf solltest du abends auf Bildschirme verzichten.



Tablets und Handys bieten ganz unterschiedliche Programme: Arbeits-Apps, Kreativ-Apps, Wissens-Apps, Kommunikations-Apps, Spiel-Apps und Unterhaltungs-Apps. Lerne diese zu unterscheiden.



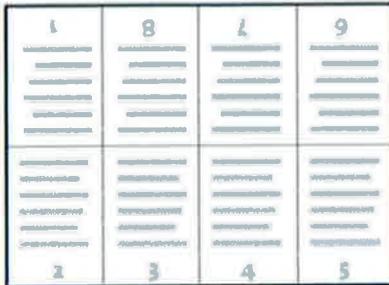
Für Freude mit der Nutzung von Tablets oder Handys: Mach dich erst mit Kamera, Mikrofon, Touchscreen vertraut. Ein Tablet kann mehr als Filme zeigen. Nutze auch Kreativ- und Lern-Apps.

Wie beim Essen braucht es auch bei den Apps Abwechslung. Nutze nicht zu oft die Unterhaltungs-Apps. Beschäftige dich mehr mit Kreativ-Apps oder Wissens-Apps. Das bringt dir mit der Zeit mehr Freude und Spannung.

Faltanleitung Minibooks

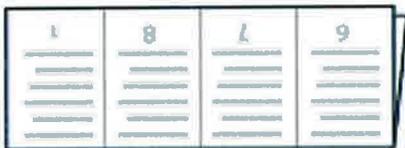
Schritt 1

Lege das ausgedruckte Blatt Papier vor dir auf den Tisch.



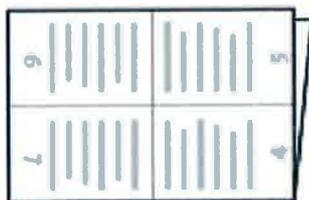
Schritt 2

Das Blatt wird einmal längs gefaltet und wieder aufgeklappt.



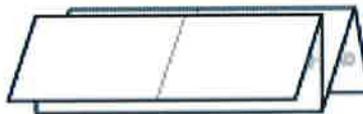
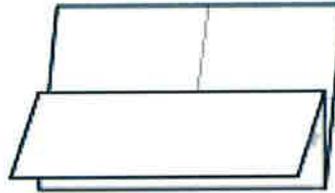
Schritt 3

Das Blatt wird einmal quer gefaltet und wieder aufgeklappt.



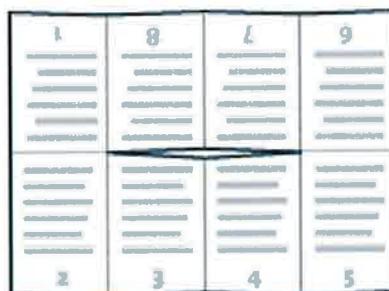
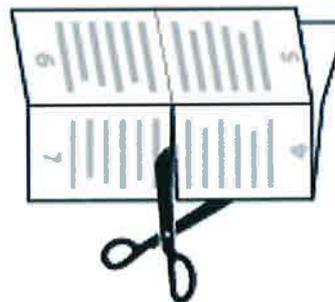
Schritt 4

Das Blatt wird zum «Zick-Zack-Dach» gefaltet, und danach wieder auf A5 aufgeklappt.



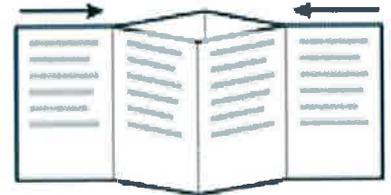
Schritt 5

Das Blatt wird von der geschlossenen Seite her entlang der Faltlinie bis zur Querfaltung eingeschnitten.



Schritt 6

Das Blatt wird nun vollständig wieder aufgeklappt und wieder in der Länge gefaltet. Danach wird das Blatt zum Stern gefaltet.



Schritt 7

Das Blatt wird nun zur endgültigen Form und damit zum Buch gefaltet.

