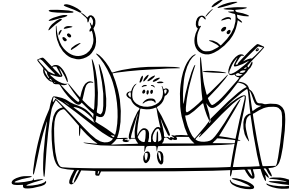


LETTER FROM THE NURSE ABOUT...

SCREEN TIME MANAGEMENT



WHY THIS MATTERS

Screens are part of everyday life. The goal is not "no screens" but smart use: good content, clear limits and plenty of real-life connection



TIPS FOR BALANCING SCREEN TIME

- Create a screen-free zone in your bedroom
- Plan screen-free activities with friends and family
- Choose educational and informative content
- Set goals for reducing your screen time

CONTEXT AND BALANCE

Screens should fit around a healthy day, not sit in the center of it.

- Protect sleep: turn off bright screens at least 1 hour before bedtime
- Keep bedrooms screen free for younger children
- Create "no screen zones": dinner table, bathroom, during homework
- Use screens after movement, chores and homework, not before

Every day should also include:

- Outdoor play and sports
- Reading on paper
- Hands-on hobbies and family time



CONTENT QUALITY

Not all screen time is equal. What children do on screens matters more than how many minutes.

Better choices:

- Educational videos and documentaries
- Creative apps: drawing, music, coding, building
- Video calls with family and friends
- Games that make children think, move or solve problems

Use with caution:

- Avoid endless auto-play short videos and scrolling
- Avoid violent, scary or clearly older-age content
- Avoid social media that focuses only on looks, "likes" and followers

Quick check: Is this helping my child learn, create or connect?

• Any Questions?

I am here to help! If you have any concerns or doubts, don't hesitate to reach out. Early detection and awareness can save lives.

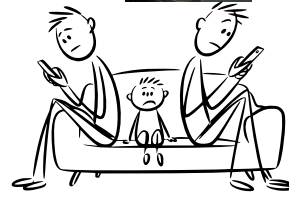
Stay tuned for more "letters from the nurse" to keep informed about various health topics.

Nancy, School Nurse, nancy.twieku@dis-accra.org,

BRIEF DER KRANKENSCHWESTER ÜBER...



Bildschirmzeit



Warum das wichtig ist: Bildschirme sind Teil unseres Alltags. Das Ziel ist nicht „keine Bildschirme“, sondern die bewusste Verwendung: qualitativ hochwertige Inhalte, klare Grenzen und viele persönliche Kontakte.



TIPPS FÜR AUSGEWOGENE BILDSCHIRMZEITEN

Schaffen Sie einen bildschirmfreien Bereich in Ihrem Schlafzimmer. Plane bildschirmfreie Aktivitäten mit Freunden und der Familie. Wählen Sie aufschlussreiche und informative Inhalte. Setzen Sie sich Ziele zur Verringerung Ihrer Bildschirmzeit.



KONTEXT UND GLEICHGEWICHT

Bildschirme sollten Teil eines gesunden Tagesablaufs sein und nicht im Vordergrund stehen.

- Schlaf schützen: Schalten Sie helle Bildschirme mindestens 1 Stunde vor dem Zubettgehen aus.
- Schlafzimmer sollten für kleine Kinder bildschirmfrei sein.
- Richten Sie „bildschirmfreie Bereiche“ ein: Esstisch, Badezimmer, Zeit für Hausaufgaben.
- Nutzen Sie Bildschirme nach Bewegung, Hausarbeit und Hausaufgaben, nicht davor.
- Jeder Tag sollte zudem Folgendes umfassen:
 - Freizeitaktivitäten und Sport im Freien
 - Lesen auf Papier.
 - Praktische Hobbys und Zeit mit der Familie

INHALTSQUALITÄT

Bildschirmzeit ist nicht identisch mit Bildschirmzeit. Die Aktivitäten, die Kinder vor Bildschirmen ausführen, sind bedeutender als die Anzahl der Minuten.

Schlaue Auswahl

- Lehrvideos sowie Dokumentationen
- Kreative Anwendungen: Zeichnen, Musik, Programmieren, Bauen
- Videoanrufe mit Angehörigen und Freunden
- Spiele, die Kinder zum Nachdenken, Bewegen oder Lösen von Problemen anregen

Mit Sorgfalt anwenden:

Vermeiden Sie unendliche, automatisch abspielende Kurzvideos und unendliches Scrollen.

- Vermeiden Sie Inhalte, die gewalttätig, beängstigend oder eindeutig für Erwachsene geeignet sind.
- Vermeiden Sie soziale Medien, die ausschließlich auf Aussehen, „Likes“ und Follower fokussiert sind.

Kurzer Check: Unterstützt dies mein Kind beim Lernen, beim kreativen Schaffen oder beim Knüpfen von Kontakten?

- Haben Sie noch Fragen?
- Ich stehe Ihnen gerne zur Verfügung! Bei Fragen oder Anliegen zögern Sie bitte nicht, mich zu kontaktieren. Früherkennung und Aufklärung können Leben retten.

Bleiben Sie dran für weitere „Briefe der Pflegekraft“, um über verschiedene Gesundheitsthemen auf dem Laufenden zu bleiben.

- Nancy, Schulkrankenschwester, nancy.twieku@dis-accra.org,