



Español – Spanisch



Türkçe – Türkisch



Русский – Russisch



українська – Ukrainisch

Utilice los medios de comunicación en la vida familiar cotidiana. ¡Así es como funciona!

Medyayı günlük aile yaşamında kullanın. Bu nasıl çalışır!

Использование средств массовой информации в повседневной семейной жизни. Вот как вам это удастся!

Використання засобів масової інформації у повсякденному житті сім'ї – ось як вам це вдасться:



Acuerde reglas y tiempos



Kurallar ve zamanlar üzerinde anlaşın



Согласуйте правила и время



Узгодьте правила і час використання медіа



Sea un buen ejemplo



Ebeveynler Örnektir



Родители являются примером, образцом для подражания



Батьки – це зразки для наслідування



Mantenga la comunicación abierta sobre los contenidos mediales y los temas de sus hijos



İçerik ve ilgi alanlar hakkında birlikte konuşun



Говорите вместе о содержании и интересах



Обговорюйте зміст та інтереси разом



No premie ni castige con el uso de pantalla



Ödül veya ceza olarak değil



Не в качестве награды или наказания



Не застосовуйте як похвалу чи покарання



Tómese tiempo sin medios de comunicación



Medyasız zamanlar



Установите время без средств массовой информации



Встановіть вільний від медіа час



Revise las aplicaciones apropiadas para cada edad, juegos y programas para elegir los mejores productos para sus niños



Medya içeriğinin bilinçli seçimi ve filtrelenmesi



Осознанный отбор и фильтрация медиаконтента



Свідомий відбір і фільтрація медіаконтенту



El uso de la tecnología, como las actividades sin pantalla, deben tener límites razonables y mantener el equilibrio



Analog ve dijital arasındaki denge



Баланс между аналоговым и цифровым



Баланс між аналоговим і цифровим



No utilice la tecnología como un medio pacificador emocional



Bebek bakıcısının yerini tutamaz Medyayı günlük aile yaşamına dikkatli bir şekilde entegre edin



Не заменяйте няню – обдуманно интегрируйте медиа в повседневную жизнь семьи



Засоби масової інформації не замінюють няню, розумно включайте медіа в повсякденне сімейне життя



Más información
www.medienfit.hkk.de



Daha fazla bilgi için
www.medienfit.hkk.de



Дополнительная информация по ссылке
www.medienfit.hkk.de



Для отримання додаткової інформації
www.medienfit.hkk.de

Immer in Ihrer Nähe!

Überall, rund um die Uhr:
hkk online



Auf hkk.de finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung.

Zu diesen Themen informiert auch der hkk.de/newsletter regelmäßig.

Über die **hkk Service-App** können Sie Ihre Anliegen schnell, sicher und komfortabel erledigen.

Auch unter info@hkk.de sind wir gerne für Sie da.

Schnell und kompetent am Telefon:
die hkk-Kundenberatung



Unter **0421–36550** und **0800–2555 444** (gebührenfrei) bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800–1455 255** (gebührenfrei) entgegen.

Per Fax erreichen Sie uns unter **0421–3655 3700**.

Persönliche Beratung:
hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter hkk.de/kontakt



In den hkk-Servicepunkten unseres Partners, der LVM-Versicherung, erhalten Sie u. a. Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen.

hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.
28185 Bremen

hkk.de



Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk Pflegekasse.



hkk
KRANKENKASSE

Blickwechsel
Verein für Medien- und Kulturpädagogik

Tipps zur Mediennutzung in der Familie

In elf Sprachen



MedienFit ist ein Präventionsprogramm der hkk Krankenkasse und Blickwechsel e.V. zur nachhaltigen Medienkompetenzförderung.





Deutsch
English



Română - Rumänisch



Polski - Polnisch



Français - Französisch



Farsi - فارسی

العربية - Arabisch

Medien im Familienalltag nutzen.

So gelingt's!

Making it work! – Media Use
in everyday family life.

Folosirea mediei digitale în viața
cu familia: Așa reușește!

Wykorzystanie mediów w codziennym
życiu rodzinnym. Tak to działa!

Utiliser les médias dans la vie quotidienne
de la famille. Voici comment réussir!

استفاده از رسانه ها در زندگی روزمره خانوادگی.
نحوه انجام اینطوری است!

استخدام وسائل الإعلام في الحياة الأسرية اليومية.
هذه هي الطريقة التي يعمل بها



Regeln und Zeiten vereinbaren
Agree on rules and times



Stabiliți regulile și orele



Uzgodnij zasady i godziny



Établir des règles et des horaires clairs



بر سر قوانین و زمان ها توافق کنید



الاتفاق على القواعد والأوقات



Eltern sind Vorbilder
Be aware: parents are role models



Părinții sunt un exemplu pentru copil



Rodzice są wzorami do naśladowania



Les parents sont des modèles



والدين الگو هستند



الآباء والأمهات هم قدوة



Gemeinsam über Inhalte und Interessen sprechen
Talk about content and interests together



Discutați împreună conținutul mediei, care vă
preocupă



Rozmawiajcie razem o treściach
i zainteresowaniach



Parler ensemble des contenus et des intérêts



درباره محتوا و علایق با هم صحبت کنید



التحدث معًا حول المحتوى والاهتمامات



Nicht als Belohnung oder Bestrafung
Use not as a reward or punishment



Nu folosiți media pentru recompensă sau
pedeapsă



Nie jako nagroda czy kara



Ne pas utiliser les médias comme récompense
ou punition



نه به عنوان پاداش یا مجازات



وليس كمكافأة أو عقاب



Medienfreie Zeiten
Establish media-free times



Stabiliți timp fără media



Czas wolny od mediów



Prévoir des moments sans médias



زمان های بدون رسانه



أوقات خالية من وسائل الإعلام



Bewusste Auswahl und
Filterung der Medieninhalte
Select media content consciously
and use filter options



Selectați și filtrați conștient conținutul mediei



Świadomy wybór i filtrowanie treści
medialnych



Faire des choix conscients et
filtrer les contenus médiatiques



انتخاب و فیلتر آگاهانه محتوای رسانه ها



الاختيار الواعي وتصفية محتوى الوسائط



Ausgewogenheit zwischen analog und digital
Find balance between analog and digital media



Echilibru între analog si digital



Równowaga pomiędzy
analogiem i cyfrą



Maintenir un équilibre entre activités
analogiques et numériques



تعادل بین آنالوگ و دیجیتال



التوازن بين التناظرية والرقمية



Kein Babysitter-Ersatz – Medien mit Bedacht
in den Familienalltag integrieren
Don't use as babysitter substitute - integrate
media into everyday family life with care



Nu-i înlocuitor de baby-sitter – integrați media
cu atenție în viața de familie.



Media to nie opiekunka do dziecka – rozważnie
włącz media do codziennego życia rodzinnego



Les médias ne remplacent pas la nounou –
intégrer les médias avec précaution dans la
vie familiale



بدون جایگزینی برای پرستار کودک - رسانه ها را
با دقت در زندگی روزمره خانوادگی ادغام کنید.



لا يوجد بديل لجليسة الأطفال – قم بدمج
الوسائط بعناية في الحياة العائلية اليومية



Weitere Infos unter www.medienfit.hkk.de
Further information at www.medienfit.hkk.de



Mai multe informații
www.medienfit.hkk.de



Więcej informacji pod adresem
www.medienfit.hkk.de



Pour plus d'informations, consultez
www.medienfit.hkk.de



اطلاعات بیشتر در
www.medienfit.hkk.de



مزيد من المعلومات على
www.medienfit.hkk.de