

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

«Telefonigs 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 è piclo or seis trics e tips per giuvenils e carschias!

SANDRA BALZER/FMR

Spitgier anfignen igl scalem superior, ni sustigneir igl giaveisch digl unfant pigl amprem 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 da mesemda passada ainten la Sala Grava a Savognin. I sa tracta d'en arranschamaint organisò dalla cumischung per la participaziun d'unfants e giuvenils digl cumegn da Surses (varda box).

Kim Gray e Louis Galla da zischtig.ch – en'uniun per prevenziun da medias – on manò a moda divertenta tras la seira. Radond 50 preschaints – genitours cun lour unfants – on tadlo e discuto attentamaint, scu tg'els pon per exaimpel evitar da passantar antieras ouras sen Tik Tok.

Tric e tip 1: «trics ancunter»

Apps èn concepidas uscheia tgi nous passantagn 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

Unfants e giuvenils creschan se cun medias e handys, igl è ena realitad e lour mintgade.

display sen tungs greischs (l'attraktivitad vo a perder) ni limitar igl taimp per singulas apps (pussebel da drizzar tar mintga handy). En ulterieur tric tgi funcziunescha dètg bagn è da pachetar singulas apps an ordinator – uscheia tg'ellas èn en clic pi lontan e betg visiblas directamaint sen l'amprem igleida. Per la 4. anfignen gavla 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 famiglias. Carschias èn pi cunsciants davart igls prievels, 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 cun medias e handys, igl è ena realitad e lour mintgade. Pinavant son pero forsa er igls unfants gidar agls genitours tar problems tecnics. Scu tgi Kim Gray ò declarò, seigl da cattar ena veia communabla cun tgapientscha vicendevla. Cura adampleir igl giaveisch digl agen handy è tenor ella da decider individualmaint. Bungas experientschas ins fetscha an vista agl scalem superior (gavla classa) – sa tgapescha cun accumpagner els.

Tric e tip 3: tschartger alternativas cunter lungurela

Savens ischans agl handy ord spira lungurela ni per relaxar – er carschias. Tgi tgi fò pero adegna svaneir schlets sentimentals cuagl handy risca ena dependenza, è pi pac attent e concentro. Percheigl ègl cunsiglia da ponderar gio davantor alternativas: Tge pudess ia far sch'ia va lungurela? Propostas: sport, liger 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 han-



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



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

FOTOS SANDRA BALZER

Participaziun d'unfants e giuvenils digl cumegn da Surses

Cuagl 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 unfants. E cun-

trari èn igls unfants tott'urela ve digl handy, chegl observescha aint igl salv da giuvenils. Percheigl vainsa mess chel accent scu seira da prevenziun.»

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

dy da lour unfants. Betg, percheigl tg'ins crei tg'igl unfant na seia betg capavel, mabagn per valetar tge tg'è an urden e tge betg. Impurtant è pero 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 cuagl 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, percheigl tg'els teman consequenzas negativas. Percheigl ègl cunsiglia a genitours da dar a lour unfant egna u perfign ples cartas da joker cuagl tetel «rachintar, sainza tgi vign mur-

magnea ni piglia davent igl handy» tg'igls unfants pon alloura duvrar tenor basigns. Pinavant ègl cunsiglia da definire 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 pertutgiats dalla calameita online, er carschias on savens difficultads da metter d'ena vart igl handy. Schinumnadas «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.

LAI



Igl li d'accident tranter Lai e Valbella.

FOTO MAD

Autist mora tar accident da traffic

Marde avantmezde è collido a Lai en auto cun en auto da posta. Igl autist è sa blessò schi fitg tg'el è mort anc agl li d'accident. Igl om da 33 onns era da viadi las 6.45 sen la Veia Principala da Lai direcziun Valbella. Tenor ampremas ancunaschientschas è igl sies auto sglischia ainten ena stierra a dretg tar la farmada da posta La Riva. Sencheigl è el collido cuagl auto da posta tgi è nia ancunter. Terzas persungas ed igls pumpiers on ampruo da reanimar igl autist, igl team d'ambulanza ed en team dalla Rega on cuntinuò cun la reanimaziun. Igl Portughes tgi veiva an Svizra è pero mort anc agl li. La procura publica e la pulzeia cantunala examineschan las circumstanzas digl accident. (cdm/fmr)

HOCKEY

Alla fegn anc tramblo

Igl amprem terz giuia persavadent, igl sagond betg cuntinuo cun chel tgatsch e las davosas 20 minutas giuia sainza disciplina. Chegl ena resumaziun dalla prestaziun da Lai/Valbella ancunter Dielsdorf/Niederhasli. L'equipa grischuna ò alla fegn gia cletg da tuttegn gudagner igl gi cun 4:3.

GION NUTEGN STGIER/FMR

Segl palpieri eran igls Grischuns igl cler favorit dalla parteida cunter Dielsdorf/Niederhasli. Siva igl amprem terz è chegl er sto uscheia cun giuier igls indigens cler migler tgi igls Turitges e betg lascher a chels en stetg. Siva quatter minutas è igl attatgader Jan Monstein sa blessò schi ferm (rottadeira d'en bratsch) tg'ins ò gia dad eir cun el agl Spital cantunal a Coira. L'equipa da Lai/Valbella ò pero betg sa laschea influenzer da chel colp e proculo segl glatsch per tempo e per las accziuns.

En gol an sot-domber ed en gol an sur-domber

Perveia d'en faul da Lars Egli ò igl arbirer do gio siva tschintg minutas en penalti cunter Lai/Valbella. Sergio Collet, igl goli digls Grischuns, ò pero tignia chel ed uscheia evito igl 1:0 per Dielsdorf/Niederhasli. Marco igl amprem gol dalla parteida ò ainten la gavla minuta Ramon Pfranger, igl capo-attatgader da Lai/Valbella. Curt sessour ò igl arbirer do en castei da dus minutas cunter Marco Just, uscheia tgi igls indigens on gia da giuier cun en om pi pac. Angal 12 secundas digl castei eran passadas cura tgi Ramon Pfranger ò signia igl 2:0 per Lai/Valbella, damai en classic «Short-Hander». Ainten la 12avla minuta è en attatgader da Dielsdorf/Niederhasli marscho segl banchign da castei. Dus secundas avant la fegn da chel castei ò Marc Cola, an cumbinaziun cun Luca Infanger, fatg igl 3:0 per l'equipa da tgesa. Angal 17 secundas siva ò Dario Lütscher marco igl quart gol pigls Surmirans tgi 4:0 e resultat intermediar siva igl amprem terz.

En castei siva l'oter

Siva dall'emprema pòssa parevan igls Grischuns scu bloccos e sa cattsò èn els er betg tar en'unitad. Schanzas da far gols onigl bagn gia antras Marc Cola e Marco Just, dantant betg nizigia chellas. Igl Turitges on marco siva 31 minutas igl amprem gol e siva da chel surpiglia igl cumond segl glatsch. Angal graztga allas intervenziuns da success digl goli Sergio Collet on igls indigens betg casso ulteriors gols aint igl terz da mez. Persiva ò Lai/Valbella retschet ainten las davosas 20 minutas anc dus ulteriors gols, egn da chels an sot-domber. Ramon Pfranger e Romano Riedi on mantgano da decider igl gi e Livio Roner ò gia disfurtagna cuagl sies schoz cun eir igl puc angal ve dalla pitga e betg aint igl gol.

A parteir dalla 55avla minuta ò Lai/Valbella defendia cun tots meds igl resultat da 4:3 e chegl er cun meds betg lubias. An tot ò igl team indigen casso aint igl davos terz gist quatter gedas dus minutas, eneda tschintg minutas e dus casteis disciplinars da mintgama 20 minutas. Vot deir tgi Livio Roner e Marc Cola on gia da bandunar igl glatsch avant la fegn dalla parteida an direcziun cabina. Tiers igls blers casteis è tuttegn reuschia agls Grischuns da gudagner igl gi, schi er angal cun bler cletg. Sonda proxima vignigl tgi derbi grischun Lai/Valbella-Engiadina.

Center da sport Dieschen, 90 aspectatours.

Lai/Valbella: Sergio Collet, Jan Salis, Christian Litscher, Yasin Agha, Marco Just, Lars Egli, Björn Bächinger, Livio Roner, Jan Monstein, Marc Cola, Yannick Bruderer, Ramon Pfranger, Luca Infanger, Romano Riedi, Dario Lütscher, Jan Ferrari.