



Elternabend «Digitale Medien»

Workshop in Sprachgruppen

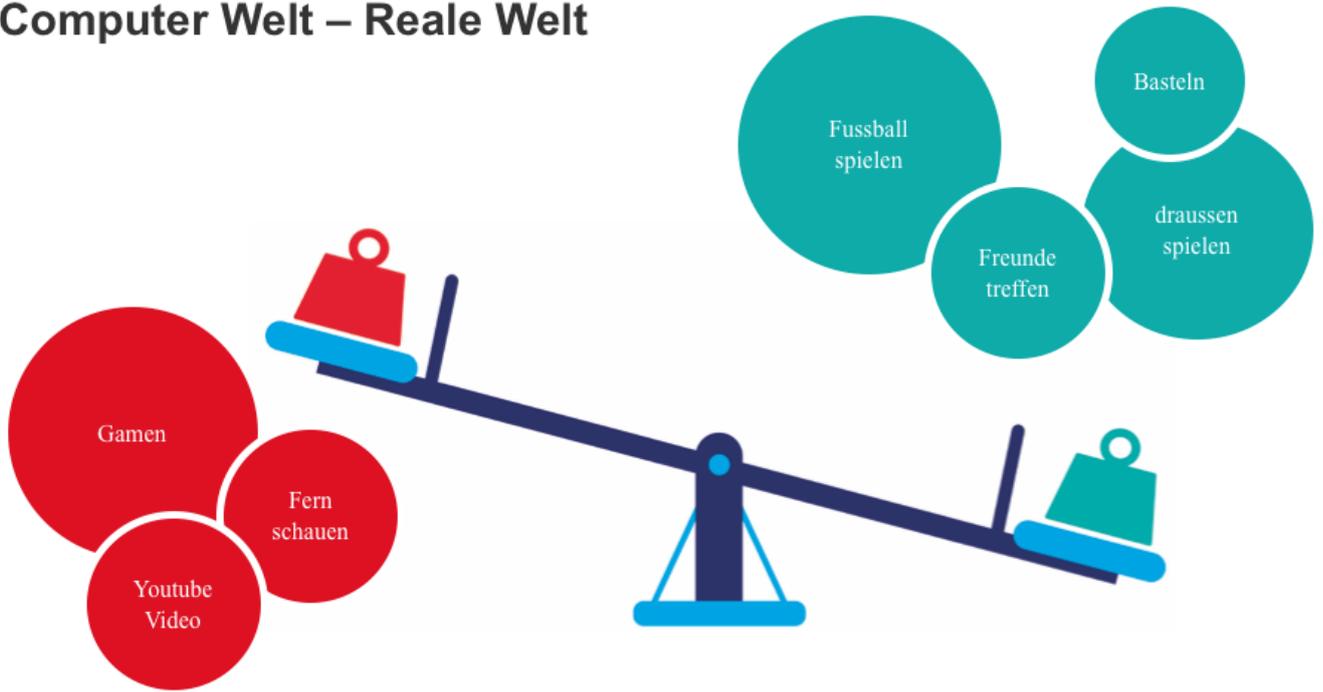
swisscom

Bernhard Stotz



Unser Alltag wird heute vielfach anders als durch "physische Kissenschlachten" geprägt. So faszinierend, voller Helden, praktisch & nicht wegzudenkend die neuen Medien auch sein können...so viele Risiken & Gefahren bringen Sie mit, wenn wir damit nicht verantwortungsvoll umgehen..

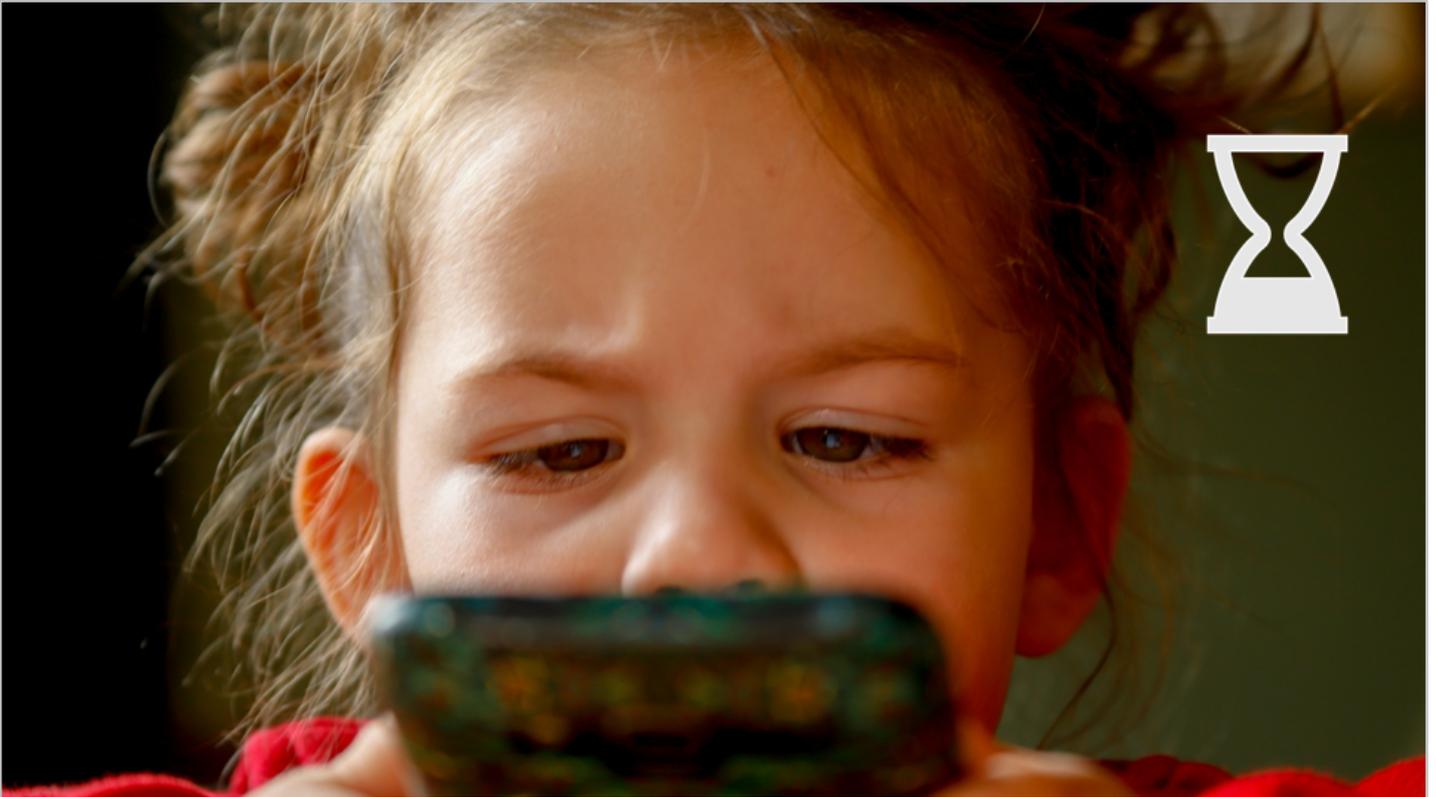
Computer Welt – Reale Welt



Wichtig: mehr Zeit mit Freizeitaktivitäten ohne Bildschirm als mit Bildschirm.

- Viele Kontakte mit Freunden und im Fussball
- Viel draussen

Diese Balance ist wichtig und zu beachten.



Legen Sie Bildschirmzeiten fest.

Botschaft-Gerüst

Sie bestimmen, wie viel Bildschirmzeit erlaubt ist. Zum Beispiel: eine Folge der Lieblings-Trickfilm-Serie pro Tag oder eine Runde spielen. Im Kleinkindalter sind auch Wiederholungen gut, weil die Kinder eine Handlung oft noch nicht beim ersten Mal verstehen. Geeignet sind lustige oder für Kinder spannende Inhalte, bekannte Figuren und Geschichten mit Happy End.

Wichtig ist, dass Sie dafür sorgen, dass die vereinbarte Bildschirmzeit tatsächlich eingehalten wird. Oft ist es besser, keine rein zeitliche Beschränkung zu setzen, um das Kind nicht mitten im Video oder in der Spielrunde zu unterbrechen, sondern sich an Serien-Folgen, Spielrunden etc. zu orientieren.

→ Gesundheit: Hinweis zu "Kurzsichtigkeit" & Aufmerksam Defizit



Beachten Sie die Altersfreigaben.

Helden machen stark...!?

Helden können auch Angst machen.

Botschaft-Gerüst:

Altersfreigaben bieten eine Orientierungshilfe, ob Games, Filme, Fernsehsendungen oder Apps altersgerecht sind oder ihre Inhalte verstörend wirken könnten. In jedem Fall ist aber eine individuelle Einschätzung sinnvoll, denn Kinder reagieren unterschiedlich. Das heisst, auch als altersgerecht eingestufte Inhalte können aufwühlen oder emotionale Reaktionen auslösen.

>> Pegi <https://pegi.info/de>



Klare Regeln Wann und Wo.

Wann werden Medien eingesetzt (Vor dem Schlafen, vor/nach Hausaufgaben, während dem Essen etc....)

Und Wo. Wichtig unter Beobachtung von Eltern oder älteren Geschwister und nicht im Zimmer alleine

→ **Gesundheit: "Einschlafstörungen" – "Blaulicht"**

Wir sind die Vorbilder!

«Was Eltern stets bewusst sein muss: Kinder imitieren sie dauernd. Das heisst, ob Eltern das wollen oder nicht – sie sind die Vorbilder ihrer Kinder.»

Lutz Jänke,
Neuropsychologe



Die vier Punkte der Medienbegleitung

Begleiten heisst die Medieninteressen und Gewohnheiten des Kindes kennen und mit ihm darüber sprechen.



Begleiten statt verbieten

Altersgerecht heisst die Altersempfehlungen der Apps und Games prüfen und mit dem Kind über die Inhalte sprechen.



Altersgerechte Apps, Games

Regeln festlegen heisst so weit möglich gemeinsam (als Familie) Regeln, Kontrolle sowie Massnahmen besprechen.



Regeln und Kontrolle

Vorbild sein heisst Familienregeln einhalten und auf eine verantwortungsvolle Mediennutzung achten.



Eltern als Vorbild

8

Empfehlungen mündlich erwähnen

Begleiten statt verbieten

Zusammen Games, Apps ausprobieren, Kind (Experte) fragen “wie geht das?”, welche Apps, Games liebt das Kind? Warum?

Altersgerechte Apps, Games

Games: www.pegi.info, googlen “altersfreigabe app-name”

Regeln und Kontrolle

Maximal 10 Minuten pro Lebensjahr am Tag oder 1 Stunde pro Lebensjahr in der Woche, www.mediennutzungsvertrag.de, Kontrolle: [Murmel](#), [Zeitstrahl](#)

Eltern als Vorbild

Eigene Mediennutzung kritisch hinterfragen

8



Kinder begleiten in der digitalen Welt

Direkt zu den Videobeiträgen



www.swisscom.ch/kinder-begleiten

Tipps in Form von Artikeln, Podcasts und Videos an einem Ort.



**Danke für Ihre Mitarbeit
heute, morgen, ...!**

