

Informationen für Eltern zur Medienerziehung



Fachstelle für Sucht
und Suchtprävention

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

Beratungs- und Behandlungsstelle

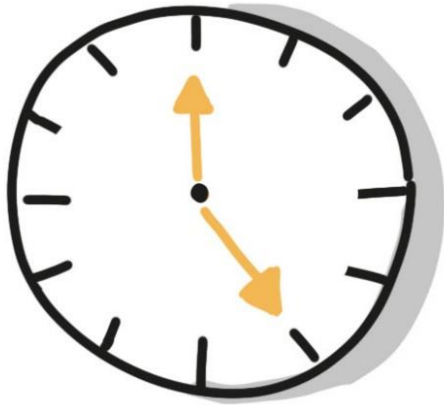
Referentin: E. Jess

Neustadt 18, 37073 Göttingen

E-Mail: suchtberatung.goettingen@evlka.de

Internet: <https://suchtberatung-goettingen.wir-e.de/>

Empfohlene Nutzungszeiten



Grenzwerte für den Medienkonsum

Kinder im Alter von **0-3 Jahren** keine Bildschirmzeit

Kinder im Alter von **3-6 Jahren** höchstens 30 Minuten täglich

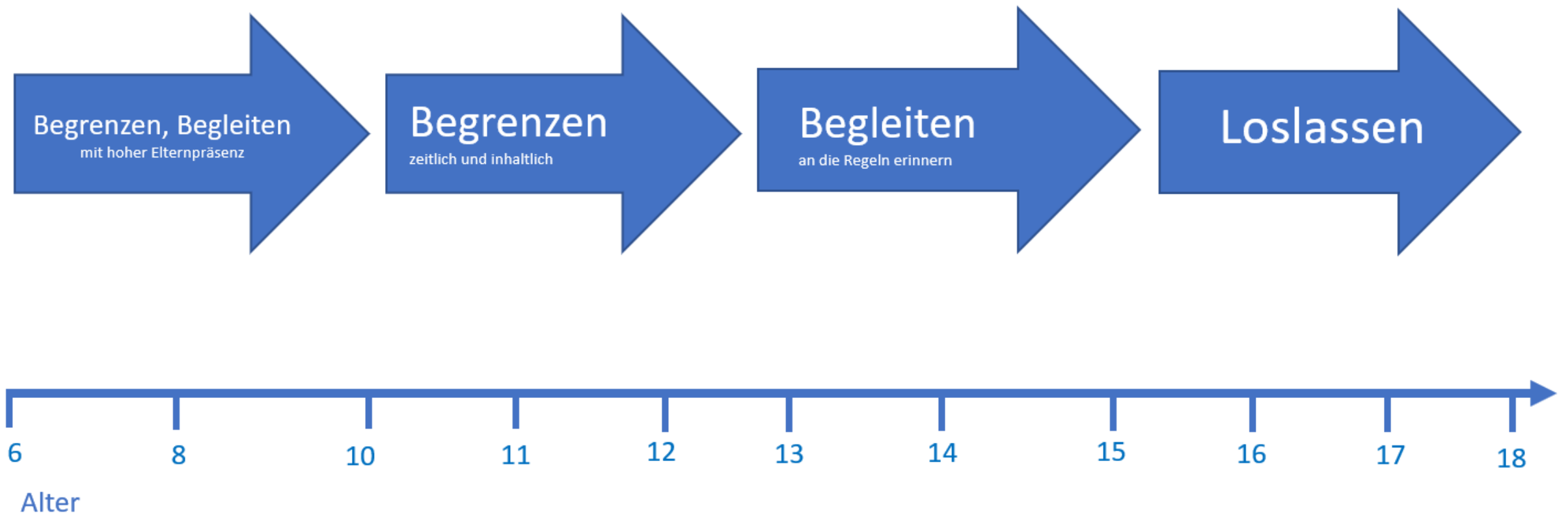
Kinder im Alter von **6-10 Jahren** höchstens 45-60 Minuten täglich

Ab 10 Jahren pro Lebensjahr +10 Minuten pro Tag bzw. 1 Stunde pro Woche

Kinder im Alter von **10-13 Jahren** Medienkonsum mit Wochenbudget, mit zunehmenden Alter 9-12 Stunden pro Woche

Jugendliche im Alter von **14-17 Jahren** Nutzungszeiten absprechen, Richtwerte für diese Alter sind schwierig, aber: prüfen Sie regelmäßig, ob ausreichend Zeit für Schule, Ausbildung und Hobbys übrig bleibt.

Weg zur Medienmündigkeit unter elterlicher Begleitung



Aus Langzeitstudien wissen wir:

Exzessiver Medienkonsum im Kindes- und Jugendalter ist problematisch

Gesundheit	• Rauchen, Drogen-, Alkoholkonsum • Übergewicht, Diabetes, Untergewicht • Schlafmangel
Gehirnentwicklung bei Jugendlichen	• Vernetzung bestimmter Hirnareale ist weniger stark ausgeprägt • Bereiche im Gehirn, die für die Kontrolle des Verhaltens zuständig sind arbeiten ineffektiver
Schulleistungen	• Schlechtere Schulnoten • Keinen Schulabschluss • Keine Ausbildung
Verhalten	• Auffälliges Sozialverhalten • Erhöhte Aggressivität, Gereiztheit
Sozialkompetenz	• Geringe Sprachkompetenzen • Weniger reale Freundschaften • Interessensverlust an Hobbys

Tipps für Teenager (Altersgruppe 11-13)

- Begleiten auf dem Weg zu einer selbstständigen und verantwortungsvollen Mediennutzung
- Richten Sie den Internetzugang alters- und erfahrungsgemäß ein, vereinbaren Sie klare Regeln, z:B.:
 - smartphone- und tabletfreie Zonen und Zeiten einrichten: Beim Essen, mind. eine Stunde vor dem Schlafengehen, nicht mit ins Schlafzimmer, bei geselligen Anlässen (analoge Spiele..),
 - Alle Smartphones gehen mind. eine Std. vor dem zu Bett gehen an die gemeinsame Dockingstation.
- Sprechen Sie altersgerecht über problematische Inhalte und Umgangsformen im Internet und welche Inhalte geteilt werden dürfen.
- Unterstützen Sie dabei, altersgerechte Onlineerfahrungen zu sammeln, surfen oder spielen Sie auch mal gemeinsam mit Ihrem Kind.
- Prüfen Sie Ihr eigenes Medienverhalten und denken Sie an Ihre Vorbildfunktion.

Weiterführende Informationen/Nützliche Seiten

- **handysektor.de:**

Informationen und Erklärvideos für Jugendliche über den sicheren und kreativen Umgang mit Smartphones und Co.

„Erste Hilfe“-Rubrik mit Informationen, Rat und Tipps zu Themen wie (Cyber-)Mobbing, Cybergrooming, Sexting

- **klicksafe.de**

Die Webseite stellt Informationen und Materialien für Kinder/Jugendliche, Eltern, Pädagoginnen zur kompetenten und kritischen Nutzung des Internets in verschiedenen Sprachen (Englisch, Russisch, Arabisch, Türkisch) zur Verfügung.

- **medien-kindersicher.de**

Das Portal informiert Eltern und Erziehungsberechtigte zu technischen Schutzlösungen bei verschiedenen Endgeräten und liefert eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Einstellung.

- **Bptk Elternratgeber Internet**

Empfehlungen der Bundespsychotherapeutenkammer zu Nutzungszeiten und Risiken, was Eltern tun können

- **mediennutzungsvertrag.de**

Hiermit können *Eltern* mit ihren Kindern ganz individuell festlegen, welche Medien und Inhalte wie und wie lange von den Kindern genutzt werden dürfen.

- **schau-hin.info**

Die Initiative unterstützt Eltern und Erziehungsberechtigte in ihrem Medienratgeber, Kinder kompetent zu begleiten.

SCHAU HIN! MEDIENKURSE FÜR ELTERN

ELTERN, MACHT EUCH MEDIENFIT!



Online-Weiterbildung für Eltern

© byswat - stock.adobe.com

WWW.MEDIENKURSE-FUER-ELTERN.INFO

WAS SIND DIE MEDIENKURSE FÜR ELTERN?

In der kostenlosen Online-Weiterbildung können Eltern und Erziehende sich ganz ohne Stress mit den wichtigsten Entwicklungen und Empfehlungen zur Mediennutzung ihrer Kinder vertraut machen.

FÜR WEN IST DAS ANGEBOT GEEIGNET?

Die Medienkurse richten sich an Eltern und Erziehende mit Kindern zwischen null und 13 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kurse finden zeitunabhängig und online statt.

VIER ALTERSGRUPPEN			
 0-2 Jahre	 3-6 Jahre	 7-9 Jahre	 10-13 Jahre
FREIE THEMENWAHL Beispiele			
 Bildschirmzeiten  Smartphone & Tablet  Games  Soziale Netzwerke  Filme & Serien			
PRAKTISCHE TIPPS & REGELN für den Familienalltag			

WER STEHT HINTER DEN MEDIENKURSEN?

Die Medienkurse sind ein Angebot der Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“. Der Medienratgeber für Familien informiert über aktuelle Entwicklungen der Medienwelt und zu den verschiedensten Medienthemen.

DAS SIND DIE SCHAU HIN!-EXPERT*INNEN

		
Karsten Neumann	Nina Bechtle	Patrizia Barth

DIE MEDIENKURSE FÜR ELTERN SIND...

OHNE KOSTEN | OHNE WERBUNG | OHNE STRESS

JETZT ANMELDEN!

www.medienkurse-fuer-eltern.info



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Diakonie 
in Göttingen

Fachstelle für Sucht
und Suchtprävention

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention

Beratungs- und Behandlungsstelle

Referentin: E. Jess

Neustadt 18, 37073 Göttingen

E-Mail: suchtberatung.goettingen@evlka.de

Internet: <https://suchtberatung-goettingen.wir-e.de/>