+++ Archiv +++ Archiv +++ Archiv +++ Archiv +++ Archiv +++ Archiv +++ Archiv +++ Archi

Kinder und Jugendliche

Mehr Achtsamkeit im Umgang mit Medien

Smartphones, Tablets und Co. sind mittlerweile selbstverständlich. Welcher Medienkonsum ist richtig für mein Kind? Was ist altersangemessen? Die Kampagne "Familie. Freunde. Follower." der Drogenbeauftragten der Bundesregierung unterstützt Kinder und Eltern. Zum neuen Schuljahr 2021/2022 bietet die Aktion „Elternschultüte“ hilfreiche Informationen.

Freitag, 13. August 2021 3 Min. Lesedauer

Text vorlesen ist nicht aktiviert, bitte ändern Sie die Cookie-Einstellungen .

Neues Schuljahr, neue Herausforderungen für die ganze Familie. Dabei ist nicht nur die Digitalisierung des Schulbetriebs ein Thema, sondern auch die private Mediennutzung der Kinder und Jugendlichen. Ein gesunder Umgang mit digitalen Medien ist wichtig. Eltern und Kindern können ihn lernen.

Im Sommer letzten Jahres hat die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig, deshalb die Kampagne "Familie. Freunde. Follower." ins Leben gerufen, die zum Thema Medienkompetenz Antworten geben will. Im Rahmen der Kampagne erscheint nun ein weiteres Informationsangebot: eine „Elternschultüte“ für Familien von Schülerinnen und Schülern der ersten Klasse und andere Interessierte.

Zum **Schulstart** das kleine 1x1 der Medienkompetenz nicht nur für Kinder, sondern auch für ihre Eltern: Die neue **"Elternschultüte"** enthält wertvolle Tipps, um Kinder fit für die digitale Welt zu machen. Eine limitierte Auflage steht bereit und kann unter Angabe der Bestellnummer BMG-D-11044 kostenlos **per Telefon unter 030 18 272 2721** oder **per E-Mail an publikationen@bundesregierung.de** bestellt werden. Zusätzlich wird die digitale Elternschultüte auch auf der Webseite der Drogenbeauftragten ↗ angeboten.

Welche Regeln sollten für den Medienkonsum gelten?

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt Eltern:

- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind verbindlich Zeiten für die Nutzung digitaler Medien.
- Interessieren Sie sich für die digitalen Aktivitäten Ihrer Kinder: Lassen Sie sich davon berichten, nehmen Sie Anteil oder spielen Sie gegebenenfalls mit.
- Seien Sie authentisch und halten Sie sich auch selbst an vereinbarte Zeiten.
- Planen Sie gemeinsame Aktivitäten: Das können Gesellschaftsspiele, sportliche Aktivitäten, Ausflüge oder Spaziergänge sein. Was immer der Familie zusammen Spaß macht: Bei diesen Aktivitäten sollten digitale Medien für alle tabu sein.
- Auch beim gemeinsamen Essen und während einer Unterhaltung sollten digitale Medien Pause haben. Schenken Sie Ihrem Kind Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Das ist ein wertvolles Geschenk für Ihr Kind.

Wieviel Zeit sollten Kinder maximal pro Tag Medien nutzen?

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung schlägt folgendes zur Orientierung vor:

- Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren: keine Bildschirmmedien nutzen
- Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren: höchstens 30 Minuten täglich
- Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren: höchstens 45 bis 60 Minuten täglich

Mehr dazu finden Sie auf der Internetseite Kindergesundheit-Info ↗ .

Wo finden Eltern Tipps für eine gute Medienerziehung?

Informationen für Erziehende, Eltern und andere Interessierte finden sich beim Multiplikatorenportal für maßvollen Computerspiel- und Internetgebrauch "Ins-Netz-gehen" ↗ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Einen Gesamtüberblick für Eltern, Erziehende und Interessierte bietet " Gutes Aufwachsen mit Medien ↗ ".

Der Medienratgeber für Familien "Schau hin! ↗ " informiert Eltern darüber: Wie können Eltern ihre Kinder gut im Netz begleiten? Welche Verhaltensregeln und Sicherheitseinstellungen sind wichtig?

Wo finden Eltern kindgerechte Internetseiten?

Einen Überblick zu kindgerechten Internetseiten gibt es bei "Klick Tipp´s ↗ ".

Eine kindgerechte Suchmaschine ist "Blinde Kuh ↗ ".

Wo können sich Jugendliche über Computerspiel- und Internetgebrauch informieren?

Ein breites Angebot für "Online sein mit Maß und Spaß" findet sich bei "Ins-Netz-gehen ↗" der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Die "Net-Piloten ↗" sind vorrangig Schülerinnen und Schüler zwischen 16 und 18 Jahren. Sie dienen als Vorbilder für Mitschülerinnen und Mitschüler ab der Jahrgangstufe sechs. Die Net-Piloten können sensibel auf die Gefahren der Computernutzung und die Sorgen der Eltern hinweisen, gleichzeitig aber bei exzessiver Computerspiel- und Internetnutzung auch Anleitungen zur Verhaltensregulation geben.

Wo gibt es Informationen zur Internetsucht?

Eine große Adress-Datenbank für Hilfsangebote bei Internetsucht in Deutschland gibt es bei Erste Hilfe Internetsucht ↗.

Aktuelle Zahlen zur Mediensucht finden Sie in den Studiendaten ↗ der BZgA. Empfehlungen zur Mediennutzung finden Sie außerdem in der Broschüre ↗ zum Thema. Zudem können Sie hier Schulmaterialien zur Mediensucht ↗ bestellen.

> "Unsere Kampagne wird von vielen tollen Partnern unterstützt, ist von Kinderärzten empfohlen und wird ein praktischer und hilfreicher Kompass für Eltern und Kinder im digitalen Universum sein", so die Drogenbeauftragen der Bundesregierung, Daniela Ludwig. Mehr zur Kampagne zum Thema Medienkompetenz bei Familie.Freunde.Follower ↗.