



Die
Bundesregierung eu20
20.de

Kampagne der Drogenbeauftragten

Mehr Achtsamkeit im Umgang mit Medien

Smartphones, Tablets und Co. sind mittlerweile selbstverständlich. Viele Eltern aber fragen: Welcher Medienkonsum ist richtig für mein Kind? Was ist altersangemessen, was nicht? Eine neue Kampagne der Drogenbeauftragten der Bundesregierung zum Thema Medienkompetenz will Antworten geben.



Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren sollten höchstens 30 Minuten täglich Bildschirmmedien nutzen.

Foto: Colourbox

Kommen Freizeit und Schule zu kurz durch Smartphones, Tablets und Co. ()?
Oder unterstützt gerade der Gebrauch digitaler Medien Lernen und Kontakt zu Freunden und Familie? Ist mein Kind in der Lage, mit sensiblen Daten

vorsichtig umzugehen? Ein gesunder Umgang mit digitalen Medien ist wichtig. Eltern und Kindern können ihn lernen.

"Was wir brauchen, ist eine bessere Medienkompetenz, gerade bei Kindern und jungen Erwachsenen - überall in Deutschland", sagt die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig. Sie warnt vor einem rasanten Anstieg des Medienkonsums wie derzeit in der Corona-Pandemie. Kinder und junge Erwachsene müssen ihrer Einschätzung nach wissen, "wie viel noch okay ist und ab wann es zu viel wird".

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 Jahrgangsstufe 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](#).

Studien zu Computerspielesucht und Internetsucht befinden sich auf der Internetseite der [↖ Drogenbeauftragten der Bundesregierung](#).

"Unsere neue 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 Drogenbeauftragten der Bundesregierung, Daniela Ludwig. Mehr zur Kampagne zum Thema Medienkompetenz bei [↖ Familie.Freunde.Follower](#).

Mittwoch, 29. Juli 2020