



AUSGEWOGENE MEDIENNUTZUNG IN DER FAMILIE

MEDIENZEITEN

Es gibt verschiedene Empfehlungen und Ergebnisse, wie viel Zeit Kinder am Bildschirm verbringen oder sich mit Medien beschäftigen sollen. Wichtig ist, dass die Zeiten stets angepasst sind an die Entwicklung des Kindes.

3-6-9-12 – Regel:

- vor 3 keine digitalen Medien
- keine eigene Spielkonsole unter 6
- kein eigenes Handy unter 9
- erst allein ins Internet ab 12



10 Minuten pro Lebensjahr ab 6 Jahren: 60 Minuten, bei 7 Jahren: 70 Minuten, usw.
Oder 1 Stunde Bildschirmzeit pro Lebensjahr in der Woche.

DAS ERSTE SMARTPHONE

Ein perfektes Alter für das erste Smartphone gibt es nicht, wie auch bei der Medienzeit hängt dies stets vom Entwicklungsstand des Kindes ab und der Begleitung der Eltern.



Checklisten auf Klicksafe - Ist mein Kind fit für ein eigenes Smartphone
<https://www.klicksafe.de/materialien/ist-mein-kind-fit-fuer-ein-eigenes-smartphone>

MEDIENERZIEHUNG

MEDIENNUTZUNGSREGELN VEREINBAREN



Dies kann beispielsweise im Rahmen eines Mediennutzungsvertrages erfolgen, der gemeinsam mit dem Kind erstellt wird und Regeln für die gesamte Familie beinhaltet. Den Vertrag können Sie einfach unter www.mediennutzungsvertrag.de erstellen.

TECHNISCHE SCHUTZEINSTELLUNGEN

Ergänzend zu den vereinbarten Mediennutzungsregeln können Sie auch auf technische Schutzeinstellungen zurückgreifen. Detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen finden Sie unter www.medien-kindersicher.de.



MEDIEN AUCH GEMEINSAM NUTZEN

Sie können Filmabende veranstalten, gemeinsam Bücher lesen oder Musik hören, zusammen mit ihrem Kind ein Konsolenspiel spielen oder Foto-Collagen erstellen.

WAS INTERESSIERT IHR KIND AN MEDIEN?

Zeigen Sie Interesse für die medialen Vorlieben ihres Kindes und lassen Sie sich Medienhalte vom Kind erklären. Wenn Ihr Kind Sie als Ansprechperson wählt, können Sie somit auch auf eventuelle Probleme eingehen.

MEDIENPAUSEN MACHEN UND ANALOGE ZEITEN AUFWERTEN

Medienpausen sollten bestenfalls für alle Familienmitglieder gelten. Die Smartphones können symbolisch in ein „Handybett“ gelegt werden, das zuvor gemeinsam gebastelt wurde.

EMPFEHLUNGEN

BUCHIDEEN:

- „DreiBig Minuten, dann ist aber Schluss!“ von Patricia Cammarata
- „Allein mit dem Handy – So schützen wir unsere Kinder“ von Daniel Wolf

WEBSEITEN



<https://www.klicksafe.de/>



<https://www.schau-hin.info/>



<https://spieleratgeber-nrw.de/>



<https://www.flimmo.de/>



<https://webcare.plus/>



SELBSTTESTS:



<https://www.medienanstalt-nrw.de>



<https://www.ins-netz-gehen.de>



Fragebogen zur Gamingsucht (GADIS-A)



Fragebogen zur Social Media Sucht (SOMEDIS-A)



Fragebogen zur Streaming-Sucht (STREDIS-A)



<https://www.mediensuchthilfe.info/unsere-frageboegen/>

Apps zur Kontrolle der Bildschirmzeiten:

Für die Nutzungszeiten der Kinder. z.B.:

Familylink



oder



Screenime



Für die eigene Nutzung:

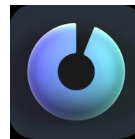
Flora



Forest



one sec



> Hilfe zum fokussiert bleiben und zur bewussten Smartphone-Nutzung, teilweise mit Kosten verbunden

BEI FRAGEN UND FÜR WEITERE INFORMATIONEN WENDEN SIE SICH GERN AN:

fjp>media Fachstelle Medienpause

Anita Neutag
Gareisstr. 15
39106 Magdeburg

Tel.: 0391 / 561 82 36
0176 / 859888385

Mail: [post@medienpause](mailto:post@medienpause.de)
www.medienpause.de



gefördert durch:



SACHSEN-ANHALT
Ministerium für
Arbeit, Soziales und
Integration
#moderndenken

Medienpause
Prävention exzessiver Mediennutzung



ICH MACH GLEICH AUS, ICH SCHWÖRE!

ELTERNSTAMMTISCH FÜR DIGITALE ENDGEGNER



Medienpause >
Prävention exzessiver Mediennutzung

„Ich mach nur noch diese Runde fertig!“
„Ich schau nur kurz was auf Insta!“

„Nur noch 5 Minuten! Bitte...!“
„Ich mach gleich aus, ich schwöre!“

... und zwei Stunden später sitzt das Kind noch immer vor dem Bildschirm, während ihr euch Sorgen oder Vorwürfe macht, selbst durch Instagram scrollt oder resigniert das WLAN abschaltet. Kommt euch das bekannt vor?

Der Elternstammtisch der Fachstelle Medienpause bietet Raum für Austausch, Erfahrungen und Ideen rund um den Medienkonsum in der Familie. Eingeladen sind alle Eltern, egal ob die Kinder 7 oder 17 Jahre sind.

WO: MEDIENTREFF ZONE!, GAREISSTR. 15, 39106 MAGDEBURG
WANN: JEDEN ERSTEN MONTAG IM MONAT, 17:00 BIS 18:30 UHR

Gern eine kurze Anmeldung an post@medienpause.de
Auch Kurzzentschlossene sind herzlich willkommen!

Träger

fjpm media
Verband junger Medienmacher

Gefördert durch


SACHSEN-ANHALT
Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

 | ottostadt
magdeburg



www.medienpause.de