

Handy

- Bis zum 4. Schuljahr brauchen Kinder kein eigenes Smartphone. Bis zum zehnten Lebensjahr können Kinder die Risiken eines internetfähigen Handys nur schwer einschätzen, als «Notfallhandy» reicht ein normales Handy.
- Ab dem 5. oder 6. Schuljahr sind Smartphones heutzutage Realität. Klare Nutzungsregeln und engmaschige Kontrolle von den Eltern sind erforderlich.
- Ab 13 Jahren sollten Jugendlichen ein eigenes Smartphone für die tägliche Kommunikation zur Verfügung stehen.

Mediennutzungsvertrag:

Gemeinsame Regeln in der Familie helfen, Konflikte rund um die Mediennutzung zu verhindern. Eine Vorlage, die Sie individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Familie anpassen können, finden Sie hier: <https://www.mediennutzungsvertrag.de>

Für Fragen oder Beratung im Bereich digitale Medien steht Ihnen die Schulsozialarbeit Kirchberg gerne zur Verfügung.

(Quellen: Jugend und Medien; zischtig.ch, schau-hin.de, projuventute.ch; Vorlage Elternbroschüre Schulsozialarbeit Untere Emme)

Medientipps für Eltern





Richtlinien Bildschirmzeiten

- 3 – 5 Jahre: 30 Minuten pro Tag
- 6 – 9 Jahre: 60 Minuten pro Tag
- 10 + Jahre: pro Lebensjahr 1 Stunde pro Woche
Bsp. 14-jähriges Kind: 14 Stunden pro Woche, d.h. 2 Stunden pro Tag.

Solche Zeitangaben können als Orientierung dienen. Es gilt zudem zwischen **Medienkonsum** (Medien zur Unterhaltung und Zeitvertrieb nutzen) und **Mediennutzung** (Medien als Hilfsmittel und Werkzeug nutzen) zu unterscheiden.

Wichtig ist zudem eine **ausgewogene Abwechslung**. Spielt das Kind auch draussen mit Freunden? Alleine im Kinderzimmer? Liest der/die Jugendliche ein Buch oder hört Musik?

Tipps zur Begrenzung der Bildschirmzeit

- Eltern sind in der Vorbildrolle! Feste Zeiten ohne Bildschirm sind für Kinder und Eltern empfehlenswert (z.B. beim Essen, vor dem Schlafen, bei den Hausaufgaben...).
- Ein Kinderzimmer ohne Fernseher, Computer, Spielkonsole, Handy oder Tablet ist sehr wichtig, um die abgemachte Bildschirmzeit im Auge zu behalten und sorgt für störungsfreien Schlaf. Deshalb: Regel abmachen, wo (ausserhalb des Kinderzimmer!) die Geräte, insbesondere das Handy, über Nacht deponiert werden.
- Abmachungen und Begrenzungen gemeinsam festlegen.
- Strategisch sinnvolle Punkte zum Beenden des Spiels wählen: nach einer Folge, nach 4 Runden...
- Interessante Alternativen ohne Bildschirm anbieten.
- Vernetzung mit anderen Eltern. Der Spruch «alle anderen dürfen...» kann evtl. entkräftet werden.

Sicherheit

Verschiedene Apps oder Homepages helfen, die Sicherheit für die Kinder und Jugendlichen zu erhöhen oder den Eltern grösseres Wissen über Apps und Games zu vermitteln.

Allgemeine Sicherheit:

- www.medien-kindersicher.de: Portal zum technischen Jugendmedienschutz.
- Die wup-App von Pro Juventute unterstützt Kinder bei ihren ersten Erfahrungen mit dem Smartphone. Die App erkennt heikle Inhalte wie Nacktbilder und Mobbing oder reagiert auf die Freigabe persönlicher Daten. In kritischen Situationen erhalten die Kinder wertvolle Hinweise und Tipps. So macht die App Kinder auf Online-Risiken aufmerksam.

Apps:

- www.dji.de: Kinder-App-Datenbank mit Rezensionen des Deutschen Jugendinstituts.

Games:

- www.pegi.info: Altersfreigaben für Games.
- www.spieleratgeber-nrw.de: Game-Beurteilungen inkl. pädagogisch freigegebenes Alter.
- www.twitch.tv: Videos mit Einblicken in verschiedene Games.