

AVOS



Elterninformation Medien

**Handy & Co in der Familie –
Tipps und Tricks für den richtigen Umgang**

**GESUNDES
SALZBURG**

www.gesundessalzburg.at
www.avos.at



Eltern und Kinder im richtigen Umgang mit der neuen, virtuellen Welt

Unsere Kinder wachsen ganz selbstverständlich mit einer neuen, virtuellen Welt auf.

Die Aufgabe der Eltern ist es, ein Gleichgewicht zu finden, die Möglichkeiten der neuen Medien zu nutzen und dennoch die Kinder vor Gefahren zu schützen.

Grundregel:

**Man soll sich täglich mehr bewegen,
als vor dem Bildschirm zu sitzen!**



Medien sind eine wichtige Informationsquelle



- Sie bieten Spiel und Unterhaltung
- Ermöglichen Kommunikation mit Anderen
- Medien sind eine neue Form des Lernens



- Mediennutzung bedeutet langes Sitzen und wenig Bewegung
- Medien zeigen oft nicht altersgerechte oder falsche Inhalte
- Medien können süchtig machen
- Medien ersetzen reelle Freundschaften

Unterstützung und hilfreiche Seiten

Sie machen sich Sorgen, dass Ihr Kind zu viel Zeit mit Handy, sozialen Medien oder Computerspielen beschäftigt ist? Hier finden Sie Hilfe.

- Rat auf Draht Elternseite + Kinder Tel.: 147, www.elternseite.at/de/beratung
- Tipps zu Safer Internet, Cybermobbing: www.saferinternet.at
- Webinare zu Elternthemen: www.digi4family.at, www.eltern-bildung.at
- Informationen rund um Online-Spiele: www.bupp.at

Buchtipps:

- Elternguide Digitalkultur – Kathrin Habermann (Springer Verlag, 2020)
- Der Elternratgeber: Risiken und Gefahren kennen - Privatsphäre, Cybermobbing & technische Möglichkeiten (Stiftung Warentest, 2021)

Beispiele zu Kinderschutz:

- <https://families.google.com/intl/de/familylink>
- <https://www.youtube.com/kids/>



Schaffen sie ein gutes Umfeld

- Stellen Sie keinen Fernseher, Laptop oder Spielkonsole ins Kinderzimmer.
- Langeweile fördert Kreativität und Fantasie und ist wichtig für die kindliche Entwicklung.
- 1 Stunde vor dem Schlafen gehen sollten keine Medien konsumiert werden. Bildschirme verhindern durch ihre Helligkeit, dass Müdigkeit entsteht.
- Bieten Sie ihrem Kind interessante Freizeitangebote wie z.B.: einen Schwimmbadbesuch, einen Ausflug oder Gemeinsames Kochen.
- Schaffen Sie Platz: zu viele Möbel oder Spielzeug verhindern Bewegung.
- Legen Sie Ihr Handy beim Spielen weg und genießen Sie die Zeit mit Ihrem Kind. Machen Sie konkrete Angebote: z.B.: auf den Spielplatz gehen, Bilderbuch anschauen, Freunde treffen, etc.



Klare Regeln und Rituale helfen

- Begrenzen Sie die Nutzungszeit vor dem Einschalten. Halten Sie Altersbeschränkungen für Computerspiele, Filme und soziale Medien ein.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Nutzung des Smartphones.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die Handyregeln der Schule einhält.
- Fest vereinbarte Medienzeiten geben dem Tag Struktur und verhindern Diskussionen.
- Vor der Schule/Kindergarten und 1 Stunde vor dem Schlafengehen bleiben Fernseher und Tablet aus.
- Vermeiden Sie eine Dauerberieselung und lassen Sie den Fernseher nicht im Hintergrund laufen.

Medienvertrag

Zwischen _____ und _____
Name des Kindes Name Erwachsener

- Wir vereinbaren eine Medienzeit von _____ Minuten pro Tag/Woche.
- Ich schaue nur Sendungen, die für mein Alter passen und erlaubt sind.
- Neue Computerspiele oder Apps erkunden wir gemeinsam.
- Meine Eltern kontrollieren nicht heimlich mein Handy.
- Beim Essen, vor der Schule und 1h vorm Schlafen gehen schalten wir alle Geräte aus.
- Vor dem Fernseher und Computer essen wir nicht.
- Meine Eltern zeigen mir, woran ich Werbung erkenne. Ich klicke sie nicht an.
- Wenn sich jemand im Internet mit mir treffen möchte, sage ich es meinen Eltern.
- Ich gebe meine Handynummer und unsere Adresse nicht ohne meine Eltern zu fragen weiter.
- Wenn ich etwas sehe das mir Angst macht oder mich jemand schlecht macht, bespreche ich es mit meinen Eltern.

Unterschrift Kind

Unterschrift Erwachsener



[illegible]

Empfehlungen für Medienkonsum

3 bis 6 Jährige

max. 30 – 45 min/Tag

7 bis 11 Jährige

max. 60 – 90 min/Tag

11 bis 13 Jährige

max. 90 – 120 min/Tag



Wichtig

- Kinder lernen von ihren Eltern, da diese Vorbilder für sie sind.
- Essen Sie gemeinsam in ruhiger Atmosphäre ohne Bildschirm.
- Verwenden Sie selbst technische Geräte zielorientiert und nicht aus Langeweile.



Tipps zur Mediennutzung

- Informieren Sie sich über Altersbeschränkungen für Computerspiele, Filme und soziale Medien.
- Hilfreich sind klare Regeln für die Nutzung des Smartphones und anderer Medien, zum Beispiel mithilfe eines Medienvertrages.
- Verschenken Sie Gutscheine zum Zocken:
z.B.: eine Stunde Spielzeit auf der Playstation nach erfolgter Bewegung

Hilfreich können auch vereinbarte Gesamtstunden für die Woche sein!

Quellen:

Medienkonsum & Kinder: Als Eltern richtig damit umgehen (babyartikel.de)

PP 20, Ausgabe April 2021, Seite 166; Digitaler Medienkonsum:
Kein Ersatz für das wahre Leben (aerzteblatt.de)

Elternguide Digitalkultur – Kathrin Habermann (Springer Verlag, 2020)

AVOS



**Gesund und
bewusst leben.**

AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH
Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg
avos@avos.at | +43 662 88 75 88 - 0

www.gesundessalzburg.at
www.avos.at

Impressum: AVOS Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, Tel: 0662/887588-0.
Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Grafiken & Bilder: Avos, Shutterstock