

Gesunde Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

der Übergang in die weiterführende Schule ist ein bedeutender Schritt im Leben unserer Kinder. Mit der bevorstehenden 5. Klasse möchten wir Sie frühzeitig darüber informieren, wie wir gemeinsam einen verantwortungsbewussten und gesunden Umgang mit digitalen Medien fördern können.

1. Die Chancen und **Herausforderungen** digitaler Medien

Digitale Medien bieten vielfältige Möglichkeiten für Lernen, Kommunikation und Freizeitgestaltung. Gleichzeitig bergen sie **Risiken**, wenn sie ohne ausreichende Begleitung und klare Regeln genutzt werden. Smartphones führen bei unkontrolliertem Einsatz und übermäßiger Bildschirmzeit zur **Ablenkung** im Lernalltag, zu **Schlafstörungen** und häufig zu **Suchtverhalten**. Auch **Cybermobbing** und der **unkritische Umgang mit Informationen** stellen potenzielle Gefahren dar. Insofern beeinträchtigen sie die gesunde geistige und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

2. **Empfehlungen** für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien

Wir möchten Sie als Eltern ermutigen, aktiv in den Medienalltag Ihrer Kinder einzugreifen und gemeinsam mit ihnen Regeln zu erarbeiten. Hier einige konkrete Hilfestellungen:

- **Mediennutzung gemeinsam besprechen:** Führen Sie regelmäßige Gespräche über Chancen und Risiken digitaler Medien. Erklären Sie, warum es wichtig ist, Grenzen zu setzen.
- **Klare Regeln und Zeiten vereinbaren:** Legen Sie gemeinsam Zeiten fest, in denen digitale Geräte genutzt werden dürfen – beispielsweise erst ca. eine Stunde nach Erledigung der Hausaufgaben, keine Nutzung während der Mahlzeiten oder vor dem Schlafengehen.
- **Legen Sie die Bildschirmzeit** (ALLE Bildschirme!) auf die empfohlene Zeit je nach Alter fest (6-9 Jahre: max. 30-45 Minuten pro Tag; 9-12 Jahre max. 45-60 Minuten pro Tag)
- **Medienkompetenz fördern:** Unterstützen Sie Ihre Kinder dabei, Inhalte kritisch zu hinterfragen und sich bewusst zu entscheiden, was sie konsumieren.
- **Vorbild sein:** Kinder orientieren sich an den Verhaltensweisen ihrer Eltern. Ein bewusster und reflektierter Umgang mit digitalen Medien in der Familie ist ein wichtiger Baustein.
- **Technische Hilfsmittel nutzen:** Erwägen Sie den Einsatz von Apps oder Kindersicherungen, die helfen, die Bildschirmzeit zu kontrollieren oder den Zugriff zu bestimmten Zeiten einzuschränken.
- **Vermeiden** Sie den **uneingeschränkten Zugriff auf Social Media Apps**, insbesondere TikTok und KI-Systeme (auch WhatsApp Meta KI).
- Ermutigen Sie Ihre Kinder, sich auch **offline aktiv zu bleiben und Kontakt zu pflegen**, sei es beim Sport, bei Hobbys oder dem persönlichen Austausch mit Freunden.

3. **Gemeinsame Verantwortung** für die Zukunft unserer Kinder

Als Schule stehen wir Ihnen beratend zur Seite. Bitte zögern Sie nicht, uns bei Fragen oder Anliegen zu diesem Thema anzusprechen. Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass unsere Kinder die Chancen der digitalen Welt nutzen und zugleich vor ihren Risiken geschützt werden.

Mit freundlichen Grüßen,

Martin Neebuhr

Koordination Medienbildung & IT-Systeme
Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Großenkneten

Hier finden
Sie Hilfe
und weiter-
führende
Infos!

