

Tipps für einen gesunden Medienalltag zu Hause

Unter Medienkompetenz verstehen wir die Fähigkeit, Medien zielgerichtet zu nutzen und die Inhalte richtig einordnen zu können.

Um diese Fähigkeit zu entwickeln ist es daher wichtig, dass digitale Medien nicht nur konsumiert, sondern aktiv genutzt und in den Alltag eingebunden werden. Wir haben **fünf Tipps für Sie zusammengestellt**, die Ihnen helfen können, den digitalen Medienalltag zu meistern:



TIPP 1: Oft ist es nicht so einfach zu entscheiden, welche digitalen Inhalte für Kinder geeignet sind und welche nicht. Folgende Fragen können Ihnen helfen, eine Entscheidung zu treffen: Ist das Angebot frei von nicht altersgerechten Inhalten wie Gewalt? Fragt es persönliche Daten ab? Ermöglicht es Fremden mit Ihrem Kind in Kontakt zu treten? Enthält es Werbung? Auf welche Inhalte verlinkt das Angebot und sind diese für Ihr Kind geeignet?

TIPP 2: Treffen Sie mit Ihren Kindern verbindliche Absprachen zur Mediennutzung und kommunizieren Sie, warum diese Ihnen wichtig sind. Damit die Regeln für alle sichtbar sind können Sie diese in einem Medienvertrag festhalten.

TIPP 3: Digitale Schutzvorkehrungen wie spezielle Suchmaschinen, Apps oder WLAN-Einstellungen sind hilfreich und nützlich, doch Sie können sich nicht darauf verlassen, dass diese immer zu 100 Prozent funktionieren. Begleiten Sie daher die Nutzungszeiten Ihres Kindes so oft wie möglich aktiv, bis es sich allein im Internet bzw. mit dem Smartphone zurechtfindet.

TIPP 4: Umso älter Ihr Kind wird, umso selbstständiger wird es auch digitale Medien nutzen wollen. Dann ist es besonders wichtig, mit Ihrem Kind im Kontakt zu bleiben und über die digitalen Erlebnisse zu reden. So können Sie Ihrem Kind helfen, auch unerwartete Erlebnisse einzuordnen und zu bewerten.

TIPP 5: Kinder schauen sich im Alltag sehr viel von ihren Eltern ab. Reflektieren Sie daher Ihre eigene Einstellung zu digitalen Medien und überlegen Sie, welches Nutzungsverhalten Sie Ihrem Kind vorleben möchten.

Oft ist uns gar nicht bewusst, wie viel, wann und wie wir digitale Medien nutzen. **Daher haben wir auf der Rückseite ein Medientagebuch für Sie erstellt.** Dies können Sie gemeinsam mit Ihrer Familie nutzen und das Medienverhalten dokumentieren. Dafür bekommt jedes Familienmitglied sein eigenes Medientagebuch. Die Ergebnisse können dann dabei helfen, gemeinsame Medienregeln abzuleiten. Sie persönlich können das Medientagebuch auch nutzen, um Ihr eigenes Nutzungsverhalten zu reflektieren.

Entscheiden Sie vorher gemeinsam, ob Sie das Medienverhalten an einem Wochentag oder am Wochenende beobachten wollen. Und achten Sie darauf, dass es sich um einen möglichst normalen Tag handelt. Viel Spaß beim Ausprobieren.

Gut zu wissen: Weitere Tipps und Informationen finden Sie auch auf unserer Internetseite unter: khh.de/mediennutzung

mein medientagebuch

Name: _____ Datum: _____

FÄLLT DIR NOCH ETWAS EIN?
HIER IST NOCH PLATZ!

uhrzeit	chatten	social media	Videos, Filme, Serien	Musik, Podcast	Internet-recherche	Telefonieren	Gaming	Arbeit oder Schule	
6 - 8 UHR									
8 - 10 UHR									
10 - 12 UHR									
12 - 14 UHR									
14 - 16 UHR									
16 - 18 UHR									
18 - 20 UHR									
20 - 22 UHR									
Summe/Min.									

So einfach geht's: Dokumentiere die Nutzung der verschiedenen Medien/Medienfunktionen über einen Tag und trage diese in Minuten jeweils in die Spalten ein! Für die Summe zählst Du die Spalten, zum Beispiel bei Internet-/PC-Spiele, zusammen und erhältst so die Nutzungszeiten einzelner Medienfunktionen für einen Tag! Wenn Du dann alle Summen zusammenrechnet, ergibt sich Deine gesamte Mediennutzung für einen Tag.

Medienzeit
insgesamt: