

# Medienerziehung [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

## Empfehlungen der Fachstelle Jugend und Medien



### Begleiten statt verbieten

Begleiten heisst die Medieninteressen und Gewohnheiten des Kindes kennen und darüber sprechen.

- Mit dem Kind über seine Interessen und Gewohnheiten sprechen.
- Antworten auf folgende Fragen kennen:
  - Welche Inhalte (z.B. TV-Sendungen, Games) liebt das Kind?
  - Was gefällt dem Kind besonders an diesen Inhalten?
  - Sind die Inhalte, die das Kind interessieren, altersgerecht (speziell Games)?
- Mit dem Kind die Auswirkungen eines NEIN besprechen (z.B. gewünschtes Game nicht spielen lassen, im Moment kein Smartphone, keine App-Installation).
- Das Kind ermutigen, über unangenehme Internetbegegnungen, übergriffige Bemerkungen oder schockierende Inhalte – wie etwa Gewalt oder Pornografie – zu sprechen.
- Dem Kind die Expertenrolle zugestehen bei Games und App-Nutzung.
- Zusammen gamen, Apps ausprobieren und Internet entdecken.
- Medien aktiv in den Alltag integrieren (z.B. Kinder suchen Zugverbindung heraus).



### Medien altersgerecht nutzen

Altersgerecht heisst die Altersempfehlungen der Inhalte prüfen und mit dem Kind über die Inhalte sprechen.

- Primär Medieninhalte und sekundär Bildschirmzeit beachten.
- Medieninhalte auf Altersgerechtigkeit prüfen:
  - generell: Google-Suche, persönliche Einschätzung
  - Games: [www.pegi.info](http://www.pegi.info), [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)



### Bildschirmzeit und Regeln einhalten

Regeln festlegen heisst soweit möglich gemeinsam (Familie) Regeln, Kontrolle, Massnahmen besprechen und schriftlich festhalten. Fokus auf Medieninhalten anstelle der Bildschirmzeit.

- Balance Freizeitaktivitäten mit/ohne Medien sehr wichtig. Tipp: Medienfreien Tag der Familie einführen und über die Auswirkungen sprechen.
- Orientierung Limite Bildschirmzeiten, Mediennutzung der Schule nicht eingerechnet (Quelle [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)):
  - 10 Minuten pro Lebensjahr am Tag oder
  - 1 Stunde pro Lebensjahr und Woche



- Regeln (wenn möglich gemeinsam erarbeitet) und Massnahmen schriftlich festlegen. Hilfsmittel: Eieruhr, Bildschirmgutscheine, Murrel, Mediennutzungsvertrag [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)  
Regelideen:
  - keine mobilen Geräte beim Essen, im Zimmer in der Nacht
  - keine Benutzung eine Stunde vor dem Schlafengehen



### Eltern sind Vorbilder

Vorbild sein heisst Familienregeln einhalten und auf eine verantwortungsbewusste Mediennutzung achten.

- Eltern hinterfragen kritisch ihre Mediennutzung.
- Familienregeln einhalten.
- Mediennutzung vorleben.



### Technischen Schutz nutzen

Technischen Schutz nutzen heisst Kinder vor ungeeigneten Internetinhalten durch Filter und App-Nutzung schützen.

- Gespräche führen und Interesse zeigen stehen an erster Stelle; Schutzprogramme unterstützend einsetzen.
- Kinderschutzmöglichkeiten besonders für Kinder bis 9 Jahre aktivieren.
- Kontrolle (z.B. Protokolle) der Eltern offen kommunizieren.
- Schutzmöglichkeiten für Router und Betriebssystem und durch Internet-Security-Programme (Kinderschutz enthalten).
- App-Installation zu Beginn durch die Eltern (Diskussion über Beweggründe).

Die Konfiguration des Kinderschutzes entnehmen Sie bitte der Anleitung des entsprechenden Gerätes oder der Anwendung. Die Anleitungen oder weitere Angaben finden Sie über Google.

## Bevor du postest

D

Datenschutz?



Keine Daten (Fotos, Nummern, Namen, Adressen) weitergeben!

E

Erkenne ich die Person?



Niemals mit Fremden chatten oder treffen!

N

Nette?



Keine Beleidigungen, kein Mobbing, kein Hass, keine Drohungen, kein Zwang, kein Spam, keine Kettenbriefe!

K

Kannst du ein gutes Gefühl?



Vertraue darauf!

N

Nackte Haut?



Zeig nicht zu viel von dir!

A

Auf andere gefragt?



Keine Fotos posten, ohne zu fragen!

C

Challenges?



Keine Mutproben!

H

Hilfe!



Frag Erwachsene oder ruf auf der Telefonnummer 147 an. Es gibt immer eine Lösung! Du bist nicht schuld, wenn Erwachsene dich ansprechen

# Tipps & Tricks für Ihren digitalen Alltag



# Was bringt Zocken und wo schadet es

Tipps für Eltern



# Kinder begleiten in der digitalen Welt

Tipps in Form von Artikeln,  
Podcasts und Videos an einem Ort.

[www.swisscom.ch/kinder-begleiten](http://www.swisscom.ch/kinder-begleiten)

