

Medien- nutzung &

Informationen und Tipps für Familien



Mediennutzung und Corona

Das Internet gehört heute einfach dazu, besonders in Corona-Zeiten: Homeschooling, Homeoffice, soziale Medien, online-Kontakte, Streamen von Filmen und Musik oder Online-Spiele sind Teil des Alltags. Fast alle besitzen ein Smartphone oder Tablet und verbringen seit Beginn der Corona-Pandemie mehr Zeit vor dem Bildschirm. Kindern und Eltern wird dabei viel abverlangt.

Wie viel Bildschirmzeit ist normal und noch gesund und wie viel ist zu viel?

Es ist nicht so einfach, darauf eine Antwort zu finden. Das Alter der Kinder oder Jugendlichen, die Schul- und Arbeitsbedingungen, Kontakt- und Freizeitbedürfnisse, sowie die Motivation für die Mediennutzung und Familiengewohnheiten spielen dabei eine große Rolle.

Die nachfolgenden Abschnitte können helfen, gemeinsam in der Familie über das Thema Mediennutzung zu sprechen:

Wie verbringen wir unsere Zeit?

Hier kann jede*r mit Papier und Stift die persönliche Zeittorte einteilen:

Videospiele

Instagram/ Facebook

Infos aus dem Netz

Homeschooling/ -office

YouTube/ Streaming

Whatsapp etc.

...



Sport

raus gehen

Musik hören / machen

Familienaktivitäten

Freunde treffen

Lesen

Unsere Familie im Medien-Check:

- Durch die Corona-Pandemie und den Lockdown sind wir alle mehr am Bildschirm: für Schule, Beruf, Freizeitgestaltung und um soziale Kontakte zu pflegen. Gelingt es uns noch, die Bildschirmzeit zu begrenzen?
- Gibt es bei uns medienfreie Zeiten? Wann?
- Haben wir gemeinsame Mahlzeiten ohne Medien?
- Wo liegen unsere Smartphones in der Nacht? Ist jemand von uns nachts online? Was macht er/ sie dann? Klappt das Aufstehen morgens?
- Wer hat welche Hobbies? Können wir sie in der Corona-Zeit ausüben? Wenn nicht, was machen wir stattdessen?
- Wer von uns ist gerne draußen? Wie oft und wie lange? Wer von uns treibt Sport und bewegt sich regelmäßig?
- Haben wir gemeinsame Aktivitäten in der Familie? Welche?
- Welche sozialen Kontakte müssen wir leider gerade einschränken? Telefonieren wir stattdessen oder treffen wir uns online?
- Welche Spiele und Apps nutzen wir am liebsten?

Zu viel Medienzeit?

Vorschläge für einen gesunden Umgang mit Medien in der Familie:

- Seien Sie als Eltern ein Vorbild im Umgang mit Medien (z. B. Legen Sie Ihr Handy beim Essen oder gemeinsamen Aktivitäten weg).
- Kommen Sie miteinander über das Medienverhalten ihres Kindes ins Gespräch und zeigen Sie Interesse (z. B. welche Spiele spielst du? Was machst du am liebsten am Handy? Mit wem bist du im Kontakt und gibt es da vielleicht Probleme?).
- Behalten Sie die Mediennutzung im Blick. (Wie oft sind wir am Bildschirm? Wofür nutzen wir die Medien? Wo sind Vorteile und wo Gefahren?)
- Erstellen Sie gemeinsame Regeln (z. B. medienfreie Zeiten, Handy/ Tablet/ Spielkonsole nicht im Schlafraum).
- Setzen Sie Grenzen und weisen Sie häufiger auf diese hin. (Auch wenn Ihr Kind die Grenzen ausreizt, bleiben Sie bei Ihren Regeln. Setzen Sie Medien nicht als Belohnung oder Strafe ein).
- Achten Sie auf den Schutz Ihrer Kinder im Internet und die Altersbeschränkungen. (Informieren Sie sich über technische Möglichkeiten, das Internet einzugrenzen und sicherer zu machen, z. B. eigene Nutzerkonten für Kinder und Einstellungen am W-LAN-Router.)
- Schaffen Sie einen Ausgleich zwischen Bildschirm-Aktivitäten und anderen Beschäftigungen (z. B. Familienausflüge, Brettspiele, Puzzlen, Kreatives, Kochen, Backen, Sport).

Herausgebende Einrichtung

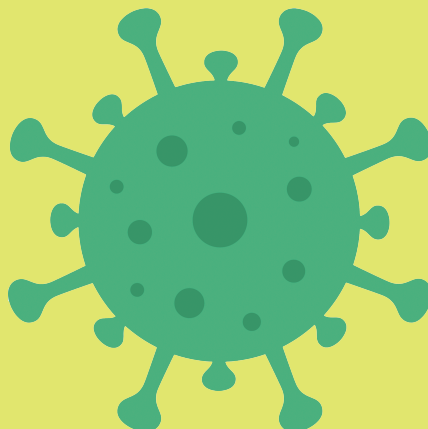


Regionales Beratungs- und
Unterstützungszentrum Süd

Tel.: 0421/361-10559
Fax: 0421/361-3643
sued@rebuz.bremen.de

www.rebuz.bremen.de

Große Weidestraße 4 - 16
28195 Bremen



Telefonische Sprechstunde

Montags 10:00 – 12:00 Uhr
Donnerstags 14:00 – 16:00 Uhr
(ausgenommen sind Ferien- und Feiertage)

Tel.: 0421-361 15988

Für weitere Informationen zum Thema Mediennutzung
kommen Sie gerne mit uns in Kontakt!