



Elternabend
Medienbegleitung

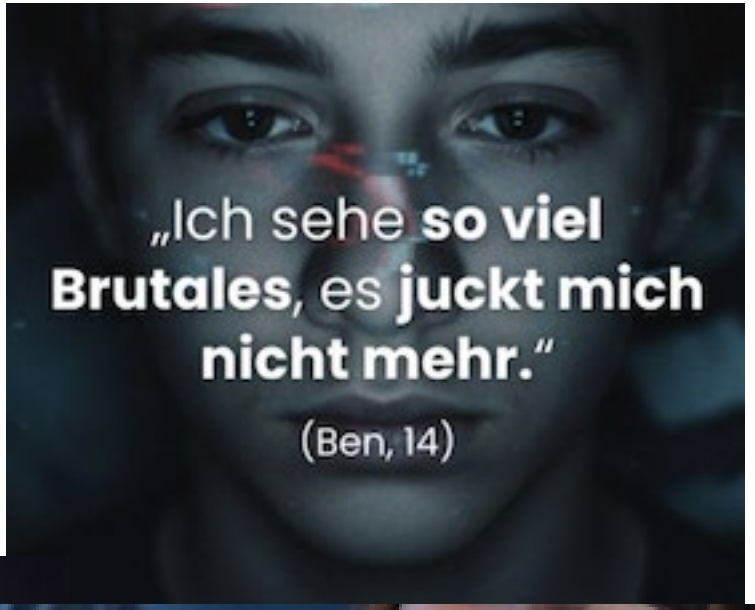
medienfit

Das Problem ist nicht das Können der Kinder.



Das Problem ist **fehlende Orientierung.**


Warum unser **Gehirn schlechter arbeitet,** wenn das **Smartphone in der Nähe** liegt


„Ich sehe **so viel Brutales**, es **juckt mich nicht mehr.**“
(Ben, 14)


Snapchat zählt zu den wichtigsten **Tatorte**
sexualisierter Gewa

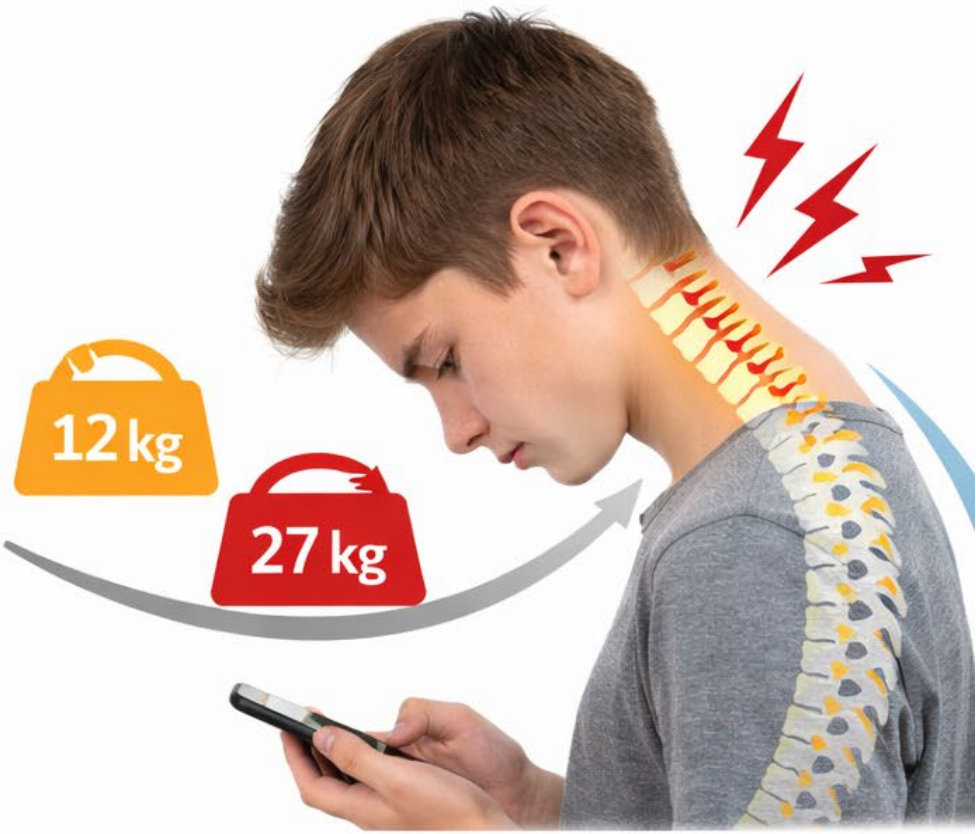

Zahlen steigen weiter
Social-Media-Nutzung bei vielen **Kindern problematisch**

Vermindertes Sehvemögen



Langes Fokussieren auf den kleinen Bildschirm kann Kurzsichtigkeit fördern.

Handy-Nacken



Gekrümmte Haltung führt häufig zu Nacken- und Rückenbeschwerden

Keine oder mangelhafte Medienbegleitung – mögliche Auswirkungen

Quelle: Blikk-Studie 2017 (bef Fachpersonen teilweise umstritten)



Konzentrationsstörungen



Sprachstörungen



Entwicklungsauffälligkeiten



Gefahr einer Onlinesucht



Schlechte Schlafqualität
(blaues Licht)



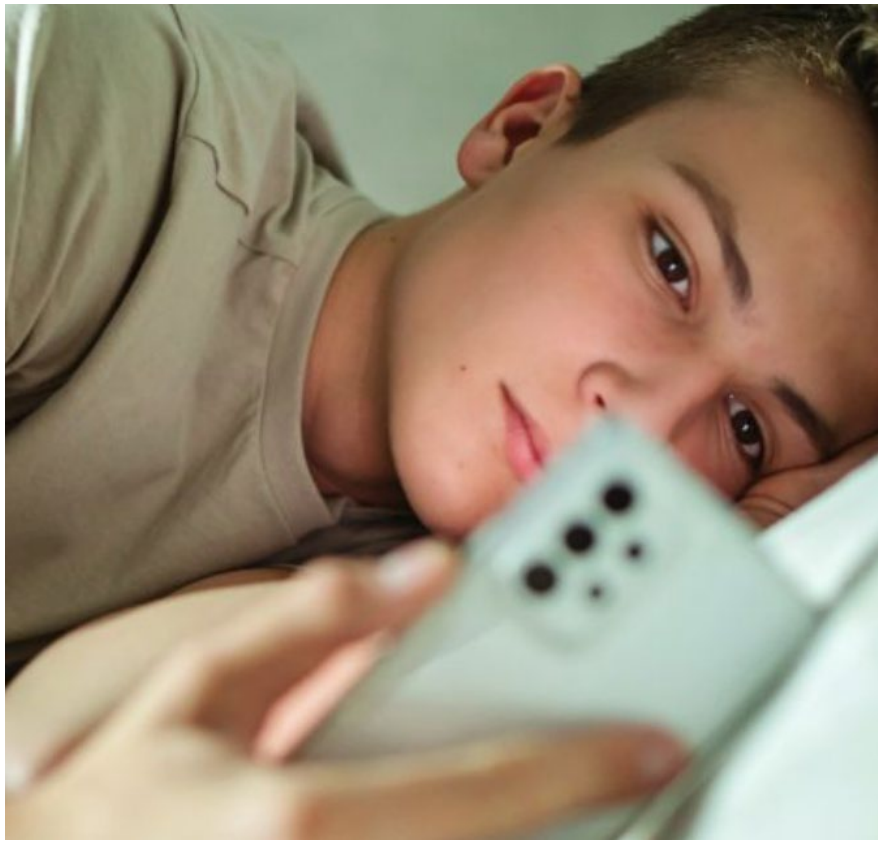
Erhöhter Body-Mass-Index



Schlechtere Schulleistungen



Eingeschränkte soziale Kontakte



Wir rauben Jugendlichen den Schlaf»

Heute, 11:30 Uhr

TEILEN

Ein Drittel der Schweizer Bevölkerung leidet an Schlafstörungen, doch die Politik zögert, das Thema prioritär zu behandeln. Der Neurobiologe und Schlafforscher Albrecht Vorster erklärt, warum das ein Fehler ist.



Albrecht Vorster
Leiter Swiss Sleep House Bern

Auch in der Schweiz



Kinder und digitale Medien (Schweiz)

Eigene Geräte

35 % haben ein **Tablet**

50 % haben ein **Smartphone**

75 % der **12–13**-Jährigen haben ein eigenes Handy

Nutzung des Smartphones

40 % der 6–9-Jährigen

68 % der **10–11**-Jährigen

81 % der **12–13**-Jährigen nutzen **1×** pro Woche

Beliebte Apps

50 % **WhatsApp**

37 % **TikTok**

28 % **Snapchat**

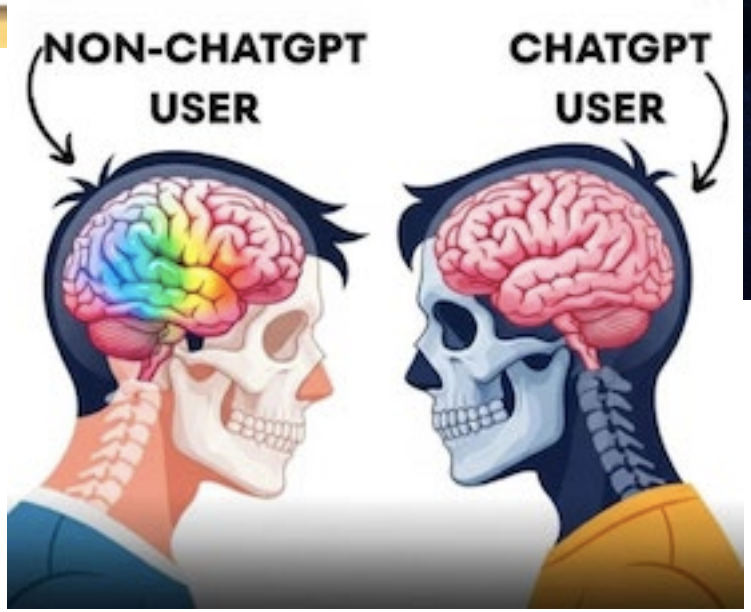
17 % **Instagram**

Negative Erfahrungen

- **40 %** der Kinder sahen beängstigende oder ungeeignete **Inhalte**
- **Jedes 3. Kind** fühlt sich online nicht immer sicher

MEDIENFIT







Quelle: “Me, Myself & AI: Understanding children’s use of AI chatbots”

Was ist heute normal?



3–4 Stunden täglich



6–8 Stunden täglich

Eltern

- **Soziale** Kompetenz
- Regeln und altersgerechte Empfehlungen
- Vorsicht und Bedenken von Konsequenzen
- Ansprechperson sein



Gemeinsam medienstark

- ✓ **Medien**kompetenz **fördern**
- ✓ Regeln und **Alternativen aufstellen**
- ✓ Vorbildwirkung und **Kommunikation**
- ✓ **Schule** und Interesse der Kinder berücksichtigen

Kind



- Lern- und Anwendungs-kompetenz
- Abenteuerlust und Forschergeist
- Sozialer Druck durch soziale Netzwerke
- Drang zur Kommunikation und Selbstdarstellung




Wie hast du erreicht,
dass dein Kind liest?

Kinder lernen Medien nicht durch Verbote.

Sie lernen Medien durch Vorbilder.





Nationale Plattform des Bundesamts für Sozialversicherungen zur Förderung von Medienkompetenzen



Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz.







Je früher ein Gerät abgegeben wird, desto früher beginnt die Medienbegleitung

Max. 1 Std. Bildschirmzeit (alle Geräte mit Bildschirm) pro Woche und Lebensjahr ODER zwei Folgen einer Serie / ein Level beim Gaming



Bildschirmzeit

Computer Welt – Reale Welt



Möglichkeiten Kinderschutz



Nutzung TV

- Altersbeschränkung
- **Pin-Code**



Computernutzung

- **Betriebssystem** (Win, OS)
- **Internet Security Programme**
  (z. B. F-Secure, Kaspersky, Norton)



Surfzeiten,
Filterung, Inhalte



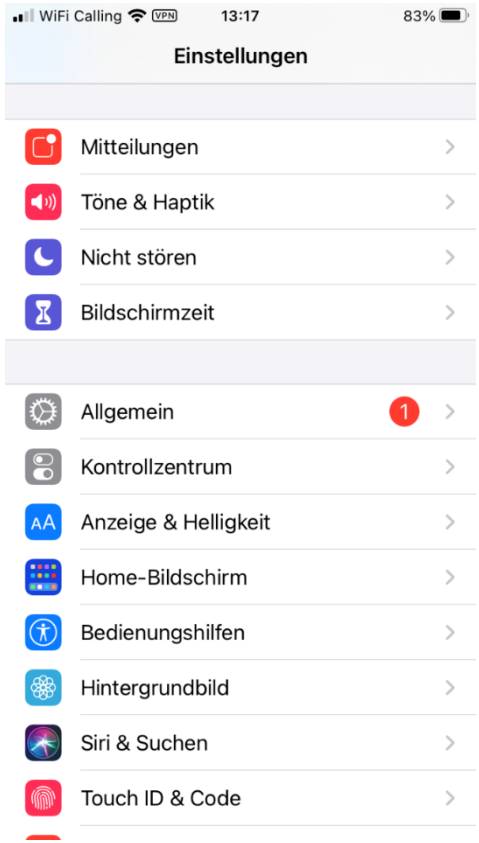
Smartphone / Apps

- **App-Installation, Inhalte**

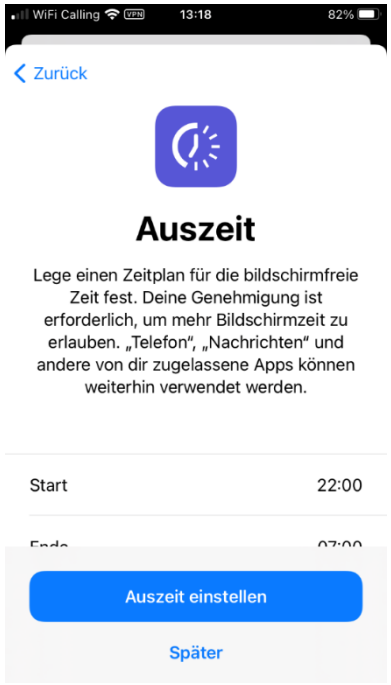
Apple: Einschränkungen

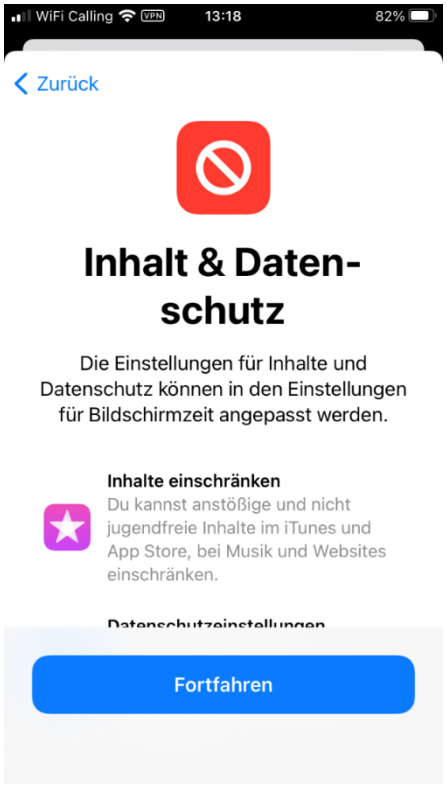
Android: Internet Security Programme

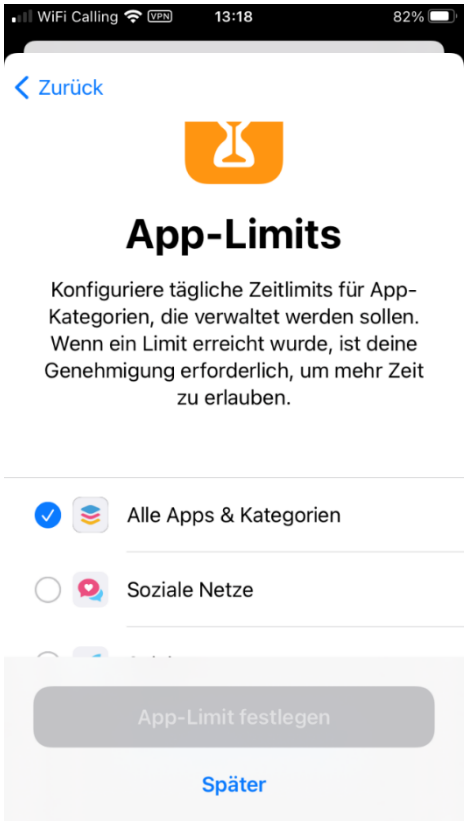
Sicherheitseinstellungen Iphone



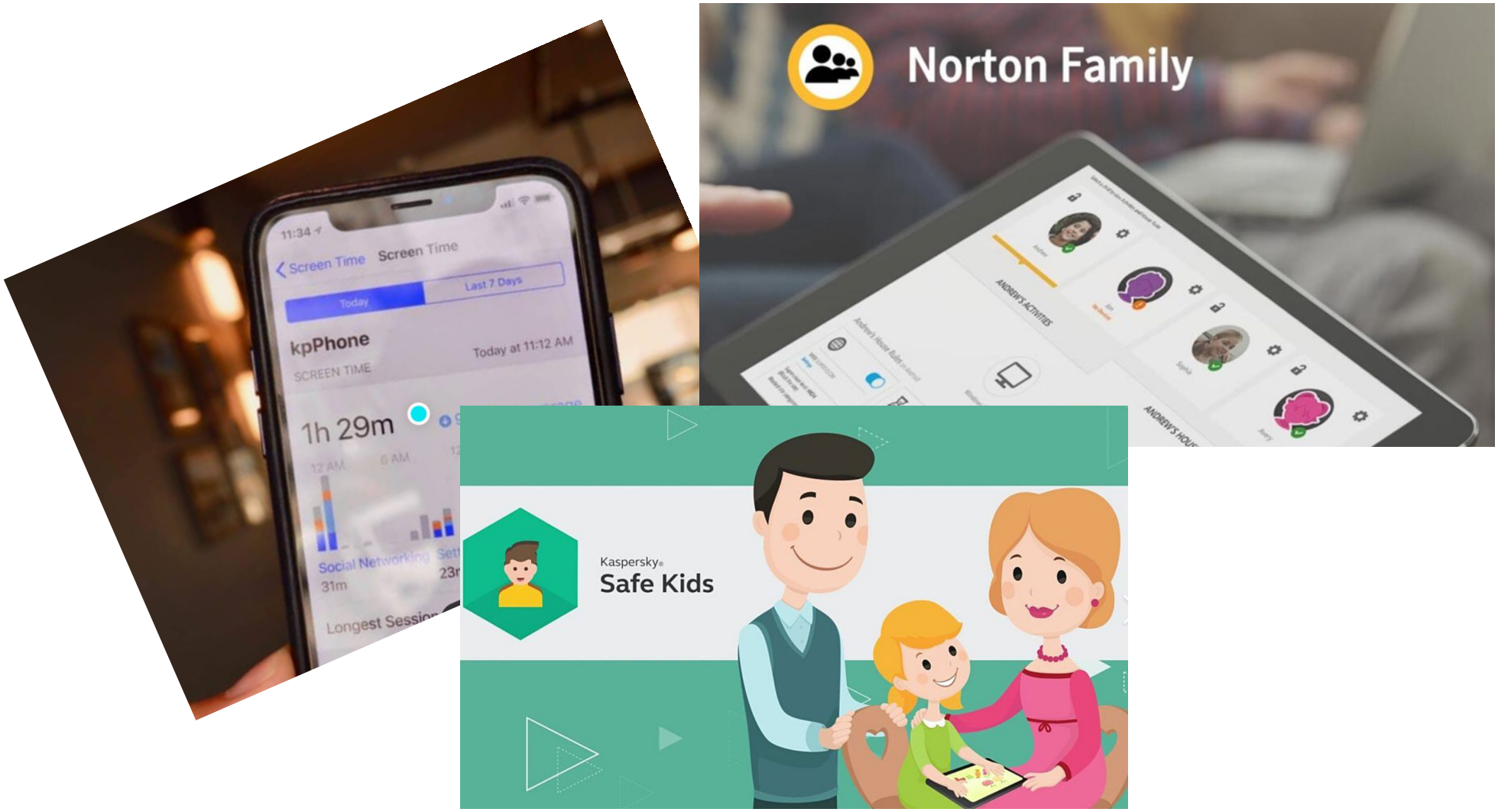



WiFi Calling
13:18
82%
Zurück
Auszeit
Lege einen Zeitplan für die bildschirmfreie Zeit fest. Deine Genehmigung ist erforderlich, um mehr Bildschirmzeit zu erlauben. „Telefon", „Nachrichten" und andere von dir zugelassene Apps können weiterhin verwendet werden.
Start
22:00
Auszeit einstellen
Später


WiFi Calling
13:18
82%
Zurück
Inhalt & Daten-schutz
Die Einstellungen für Inhalte und Datenschutz können in den Einstellungen für Bildschirmzeit angepasst werden.
Inhalte einschränken
Du kannst anstößige und nicht jugendfreie Inhalte im iTunes und App Store, bei Musik und Websites einschränken.
Fortfahren


WiFi Calling
13:18
82%
Zurück
App-Limits
Konfiguriere tägliche Zeitlimits für App-Kategorien, die verwaltet werden sollen. Wenn ein Limit erreicht wurde, ist deine Genehmigung erforderlich, um mehr Zeit zu erlauben.
Alle Apps & Kategorien
Soziale Netze
App-Limit festlegen
Später

Kinderschutzapps



Smartwatches



Suchtfaktoren Gaming

(Gamen und Pornografie haben das grösste Suchtpotenzial)



In-Gamekäufe mit spielinterner Währung



Chance auf **zufällige neue Items** durch **Lootboxen**



Belohnung bei möglichst **langer Spieldauer**

Langsame Erholung und Freischalten nach **Verlust**



Spieler verliert Fortschritt, wenn er aufhört



Spieler beginnen deshalb oft in guter Startposition und verlieren dann immer mehr.

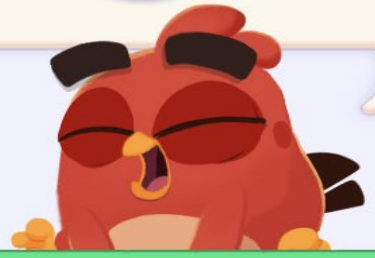
ZÜGE 0

1045

KEINE ZÜGE MEHR

GIB NICHT AUF!
FÜGE +5 ZÜGE HINZU, UM WEITERZUSPIELEN!

+5 ZÜGE



+5 ZÜGE WEITERSPIELEN 100

+3 ZÜGE MEHR VIDEO ANSEHEN

5 18 14

ZÜGE 0

1045

KEINE ZÜGE MEHR

WENN DU JETZT AUFGIBST,
VERPASST DU

1

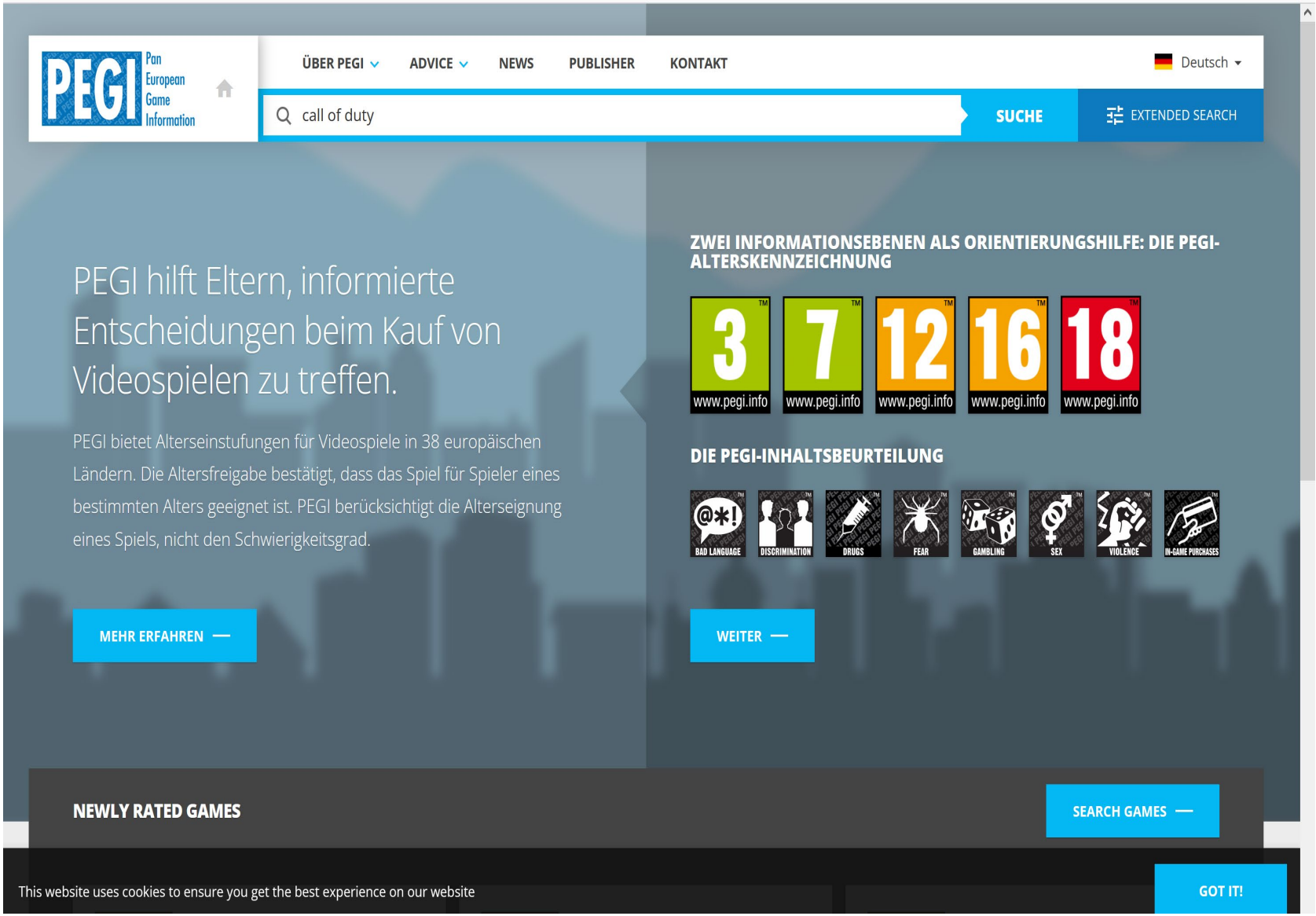
ENDLOSER SPASS

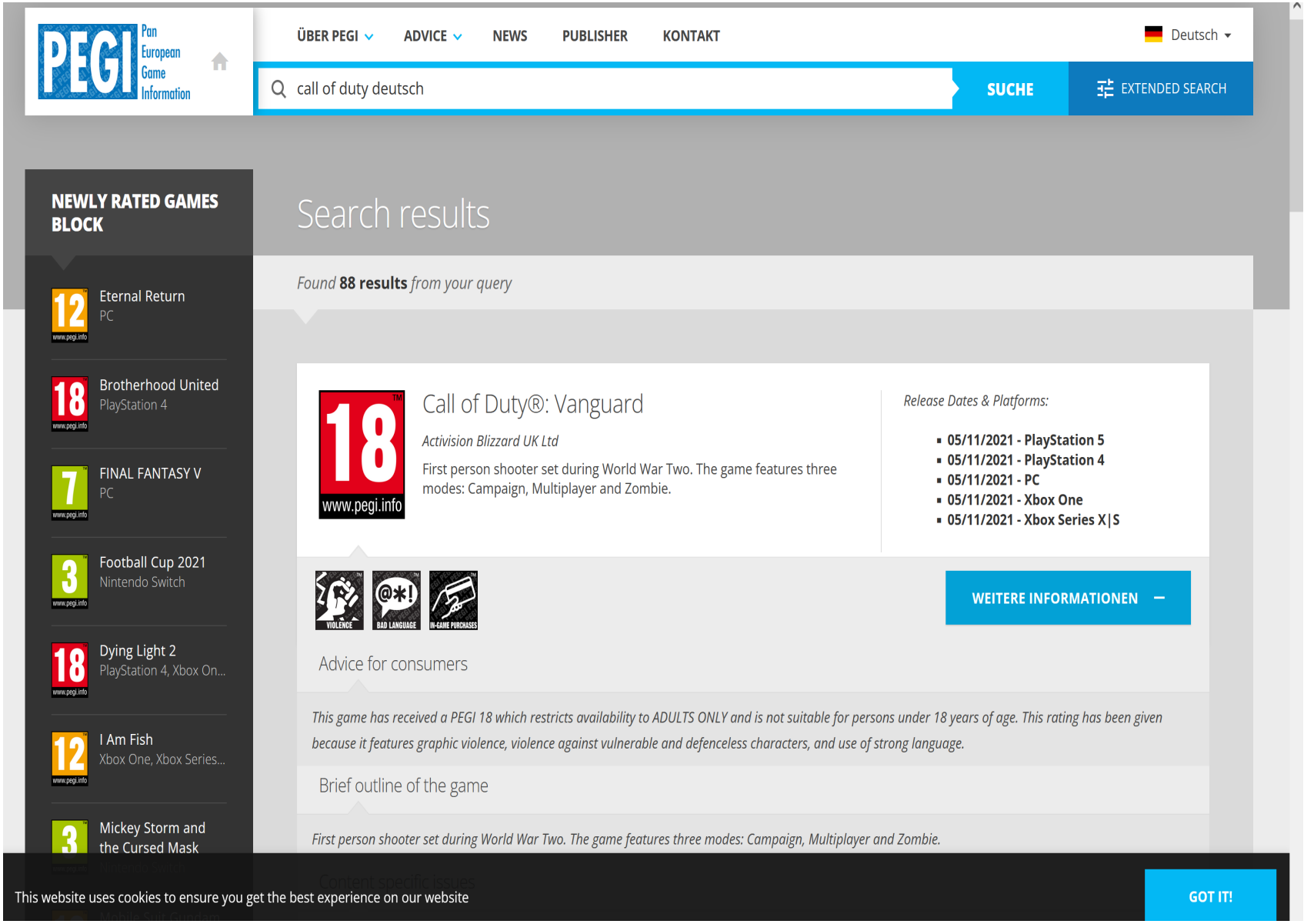


+5 ZÜGE WEITERSPIELEN 100

+3 ZÜGE MEHR VIDEO ANSEHEN

5 18 14


PEGI
Pan European Game Information
ÜBER PEGI
ADVICE
NEWS
PUBLISHER
KONTAKT
Deutsch
call of duty
SUCHE
EXTENDED SEARCH
PEGI hilft Eltern, informierte Entscheidungen beim Kauf von Videospielen zu treffen.
PEGI bietet Alterseinstufungen für Videospiele in 38 europäischen Ländern. Die Altersfreigabe bestätigt, dass das Spiel für Spieler eines bestimmten Alters geeignet ist. PEGI berücksichtigt die Alterseignung eines Spiels, nicht den Schwierigkeitsgrad.
MEHR ERFAHREN
ZWEI INFORMATIONSEBENEN ALS ORIENTIERUNGSHILFE: DIE PEGI-ALTERSKENNZEICHNUNG
3 www.pegi.info
7 www.pegi.info
12 www.pegi.info
16 www.pegi.info
18 www.pegi.info
DIE PEGI-INHALTSBEURTEILUNG
BAD LANGUAGE
DISCRIMINATION
DRUGS
FEAR
GAMBLING
SEX
VIOLENCE
IN-GAME PURCHASES
WEITER
NEWLY RATED GAMES
SEARCH GAMES
This website uses cookies to ensure you get the best experience on our website
GOT IT!


PEGI Pan European Game Information
ÜBER PEGI
ADVICE
NEWS
PUBLISHER
KONTAKT
Deutsch
call of duty deutsch
SUCHE
EXTENDED SEARCH
NEWLY RATED GAMES BLOCK
12 Eternal Return
PC
18 Brotherhood United
PlayStation 4
7 FINAL FANTASY V
PC
3 Football Cup 2021
Nintendo Switch
18 Dying Light 2
PlayStation 4, Xbox On...
12 I Am Fish
Xbox One, Xbox Series...
3 Mickey Storm and the Cursed Mask
Search results
Found 88 results from your query
18 www.pegi.info
Call of Duty®: Vanguard
Activision Blizzard UK Ltd
First person shooter set during World War Two. The game features three modes: Campaign, Multiplayer and Zombie.
Release Dates & Platforms:
05/11/2021 - PlayStation 5
05/11/2021 - PlayStation 4
05/11/2021 - PC
05/11/2021 - Xbox One
05/11/2021 - Xbox Series X|S
VIOLENCE
BAD LANGUAGE
IN-GAME PURCHASES
WEITERE INFORMATIONEN
Advice for consumers
This game has received a PEGI 18 which restricts availability to ADULTS ONLY and is not suitable for persons under 18 years of age. This rating has been given because it features graphic violence, violence against vulnerable and defenceless characters, and use of strong language.
Brief outline of the game
First person shooter set during World War Two. The game features three modes: Campaign, Multiplayer and Zombie.
This website uses cookies to ensure you get the best experience on our website
GOT IT!



Games

Timo

Umgang mit Games

• Altersfreigaben beachten (PEGI)

• Spielaufbau und Suchtfaktoren verstehen (Belohnungen, Chat, Spielzeit)

• Spiel vom Kind erklären lassen und Games gemeinsam ausprobieren

• Kinder auch zusammen spielen lassen (Alterfreigaben dem jüngeren Kind anpassen)

• In der Familie über Games sprechen

• Alternativen zum Gamen anbieten z.B. Gesellschaftsspiele oder Spiele im Freien



Mediennutzungsvertrag

In diesem Vertrag regeln wir die Mediennutzung in unserer Familie zwischen

_____ und _____ .

Das sind handyfreie Zeiten

- ☐ beim Essen
- ☐ bei Besuch
- ☐ nachts
- ☐ bei Hausaufgaben
- ☐ _____

Das sind handyfreie Orte



- ☐ Esstisch
- ☐ Kinderzimmer
- ☐ Sofa
- ☐ Schule
- ☐ _____

In den handyfreien Zeiten liegt das Gerät

- ☐ ausgeschaltet
- ☐ eingeschaltet an folgendem Ort:

_____

Maximalzeiten

☐ **pro Tag** ☐ **pro Woche**

_____ für Chat, soziale Medien, Youtube
_____ für Games
_____ für Kreatives



Diese Chats und sozialen Medien sind okay

_____

_____

Diese Games sind okay

_____

_____



Darauf achte ich in Chats

- ☐ nur mit Kindern von der Schule
- ☐ kein Streiten oder Dissen im Chat
- ☐ Stress: Hilfe holen bei

_____

Darauf achte ich in soziale Medien

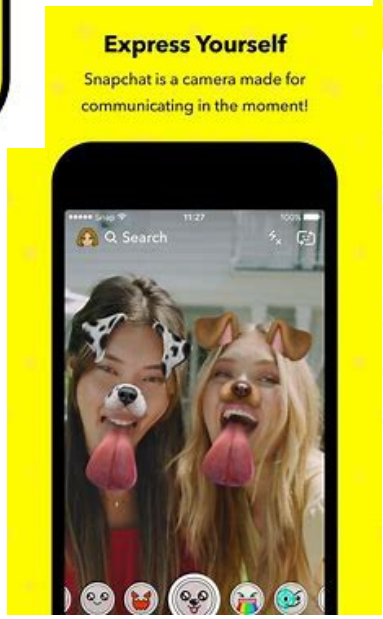
- ☐ Profil privat! Keine Kontaktinfos!
- ☐ keine Geotags oder Ortsangaben
- ☐ Stress: Hilfe holen bei

_____

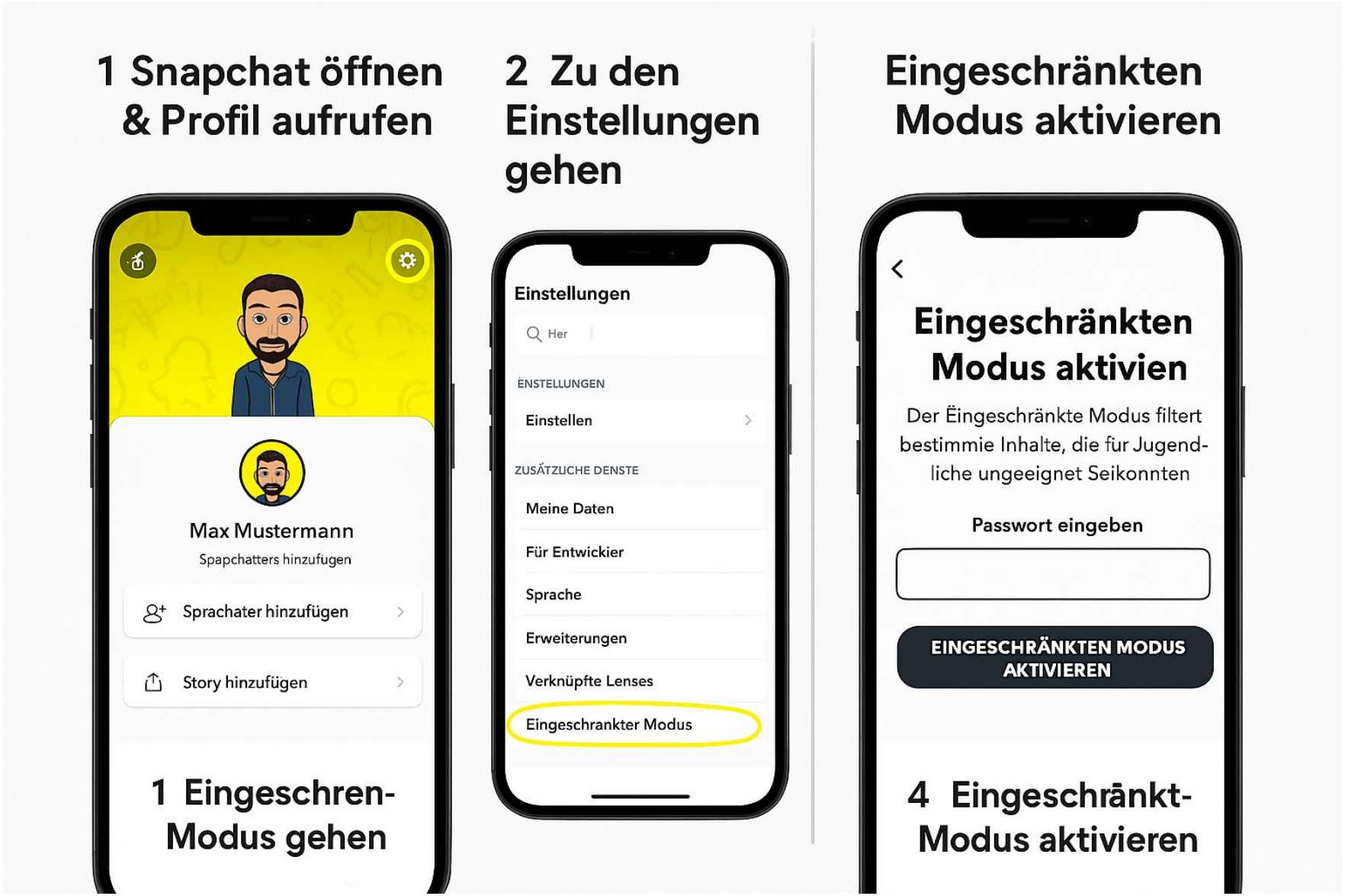
Diese Punkte gehören in den Mediennutzungsvertrag

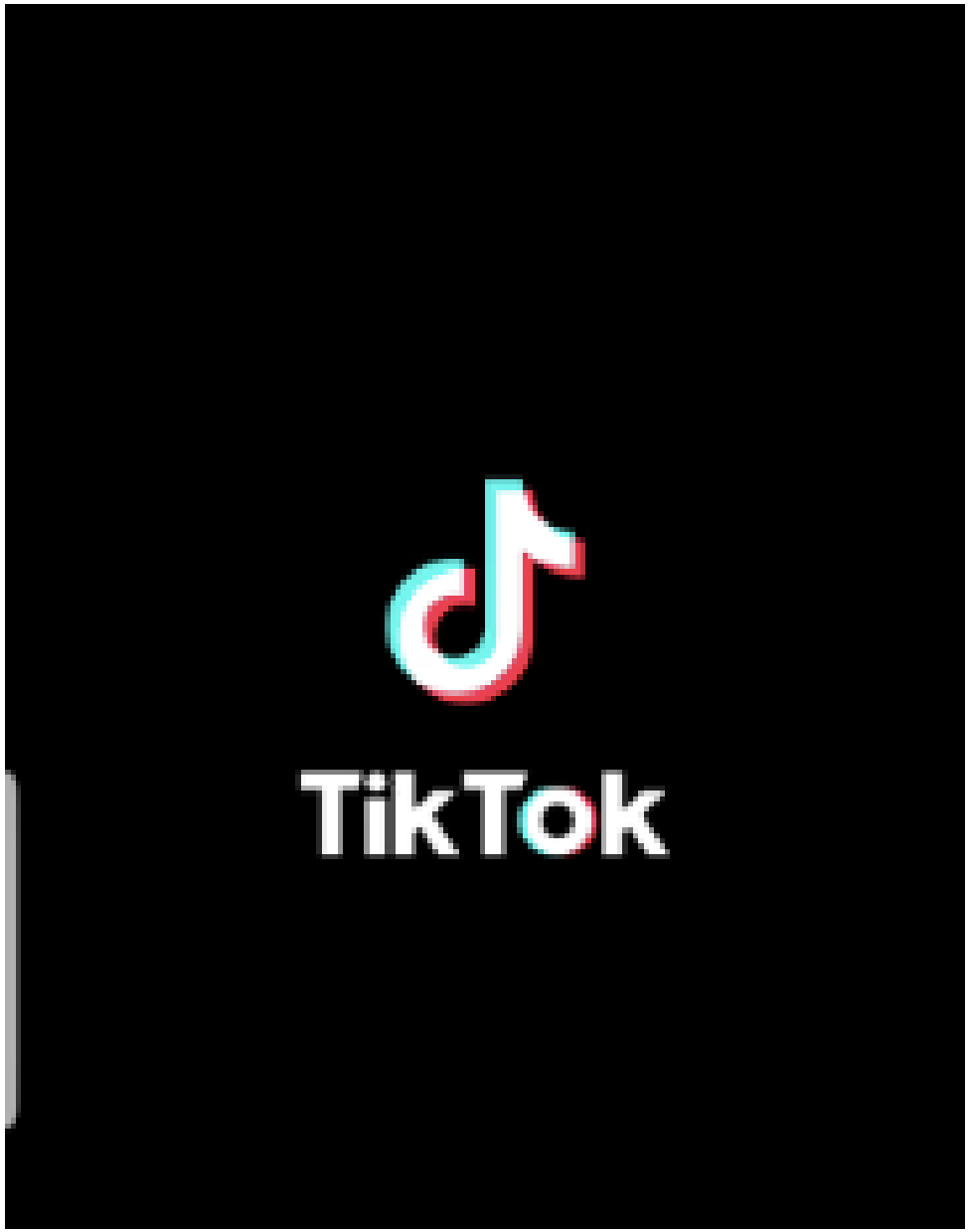
- ⏰ Medienfreie Zeiten (beim Essen, während Hausaufgaben, ein medienfreier Tag pro Woche)
- 🛏️ Medienfreie Orte (im Bett, am Esstisch)
- 🕐 Nutzungsdauer (pro Tag oder pro Woche)
- 👌 Erlaubte Inhalte (Games, Apps, Social Media)
- 🎮 Nutzung der Geräte (Smartphone, Smartwatch, Tablet, Laptop, Spielkonsolen)
- 🛡️ Regeln für die Sicherheit (keine Chats mit Fremden, sorgfältiger Umgang mit privaten Daten)
- 💁🏽‍♀️ Eigene Regeln (erst fragen, dann einschalten)




Express Yourself
Snapchat is a camera made for communicating in the moment!
Search


SNAPCHAT
EMOJIS
EXPLAINED

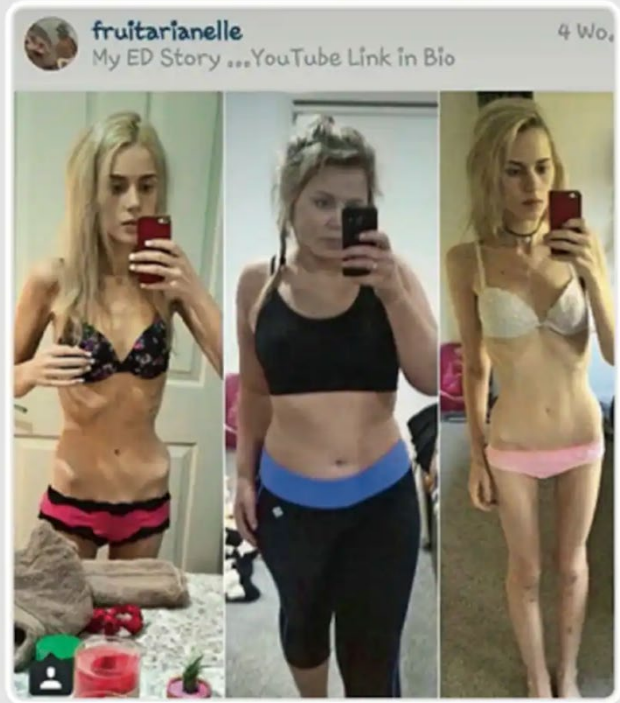

1 Snapchat öffnen & Profil aufrufen
2 Zu den Einstellungen gehen
Eingeschränkten Modus aktivieren
Max Mustermann
Spapchatters hinzufugen
Sprachater hinzufügen
Story hinzufügen
1 Eingeschren-Modus gehen
Einstellungen
Her
ÈNSTELLUNGEN
Einstellen
ZUSÄTZLICHE DENSTE
Meine Daten
Für Entwickier
Sprache
Erweiterungen
Verknüpfte Lenses
Eingeschrankter Modus
Eingeschränkten Modus aktivien
Der Ëingeschränkte Modus filtert bestimmie Inhalte, die für Jugend-liche ungeeignet Seikonnten
Passwort eingeben
EINGESCHRÄNKTEN MODUS AKTIVIEREN
4 Eingeschränkt-Modus aktivieren


TikTok

TikTok und Insta – die unterschätzte Gefahr in der Hosentasche unserer Kinder.

- **Problematische Inhalte**
  - Suizidgefährdung online
  - Selbstverletzendes Verhalten online
  - Verherrlichung von Essstörungen
- **Hate Speech**
  - Desinformation und Meinung
  - Fake-News
  - Verschwörungstheorien
  - Pornografienutzung
  - Sexting
  - Rechtsextremismus
  - Salafismus

Aline:
Ich wäre gern so dünn wie die auf dem rechten Bild. Die hat so ne schöne Figur.



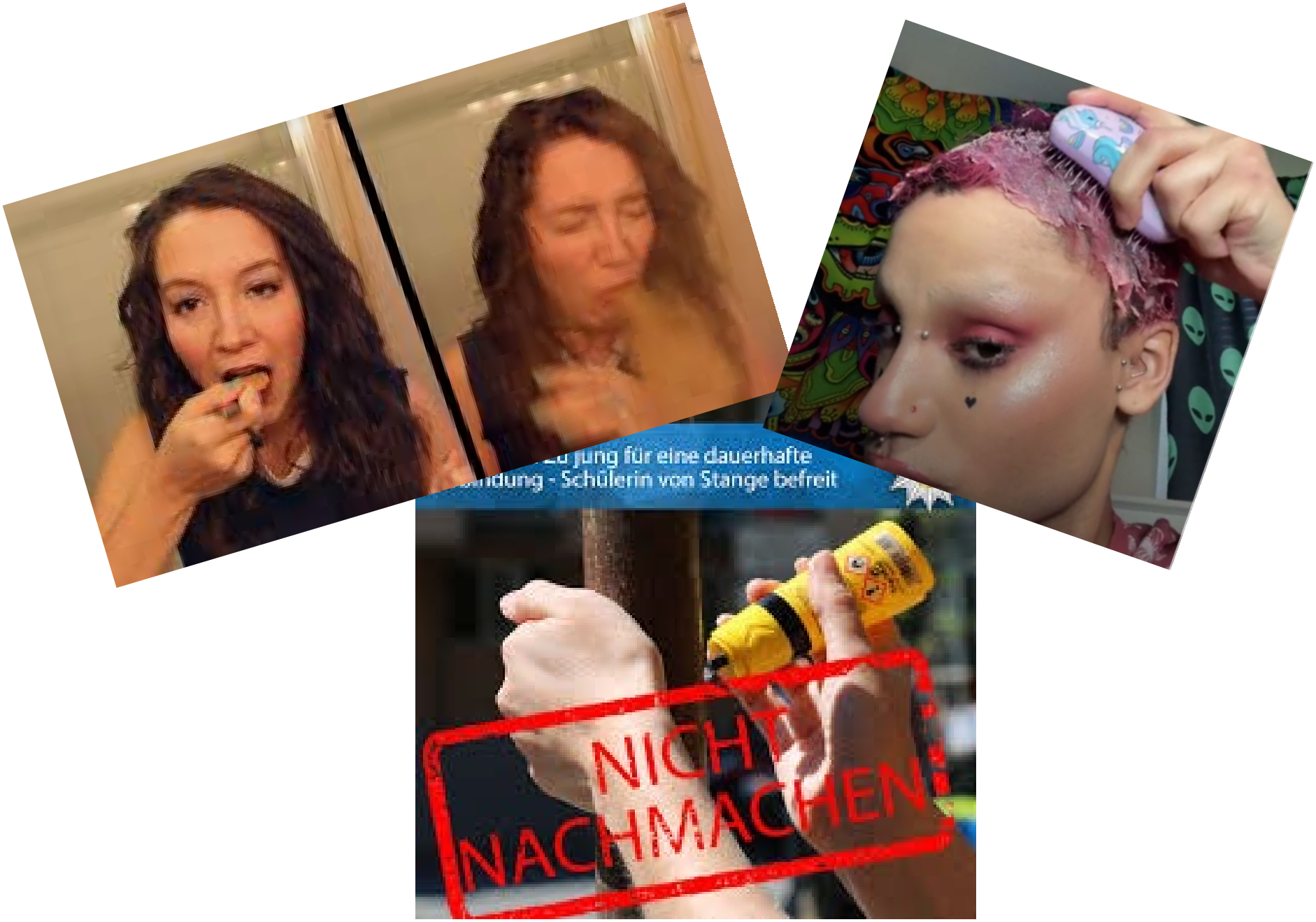
Jessica:
Die «Coaches» sind immer die Schlimmsten.

Lara:
Die hatten absurde Regeln.

Aline:
Was für Regeln?

Lara:
1. Nicht mehr als 700 kcal am Tag. Sonst sofort Sport oder kotzen.
2. 3- bis 5-mal Sport am Tag.
3. Abends Alk trinken.
4. Video, wie du trinkst und Sport machst.
5. Haare wachsen lassen – Achseln und Muschi.
6. Jeden Morgen Körperbild nur im Slip – kein BH.
7. Jeden Morgen Waagebild – nackt auf Waage.
8. Bei Nichteinhalten der Regeln gibts Strafen wie Ritzen, Verbrennen oder Selbstbefriedigung – alles mit Videobeweis.


fil → ⇌ Einstellungen
Datenschutz
3. Eltern
4.QR
scar
9:41
Einstetlunen und Datenschuiz
Toois fur Creanir
Content & Anarige
Komo
Scherihet
Datenschuiz
Barnetetrelheit
KI
Daterschurus
Familienmedus
Familienmodus
Familienmodus
Eitem durten mithifis das Familienmedus das Kistiok Kome litres Kireles vemditen.
Eitem
Jugenalicher
Familier
Scarne dan OR C
init den das Jugene
ofil →
ellungen
enschutz
2. Familienmo-
dus
3. Eltern
4 QR-
scan


jung für eine dauerhafte
ndung - Schülerin von Stange befreit
NICHT
NACHMACHEN!



Lea

Regeln, Kontrolle/Vertrauen

Max. 1 Std. Bildschirmzeit (alle Geräte mit Bildschirm) pro Woche und Lebensjahr ODER zwei Folgen einer Serie / ein Level beim Gaming

Zeitkontrolle mit Murmelsystem, Sanduhren oder Gutscheinen

Medieninhalte viel wichtiger als Bildschirmzeit. Auch kurze Sequenzen von verstörendem Material kann starke Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes haben.

Regeln/Abmachungen notieren. Das Kind zuerst einmal selber ein Regelwerk entwickeln lassen

Pornografie ACHTUNG: Offizialdelikt

Unter 16 Jahren

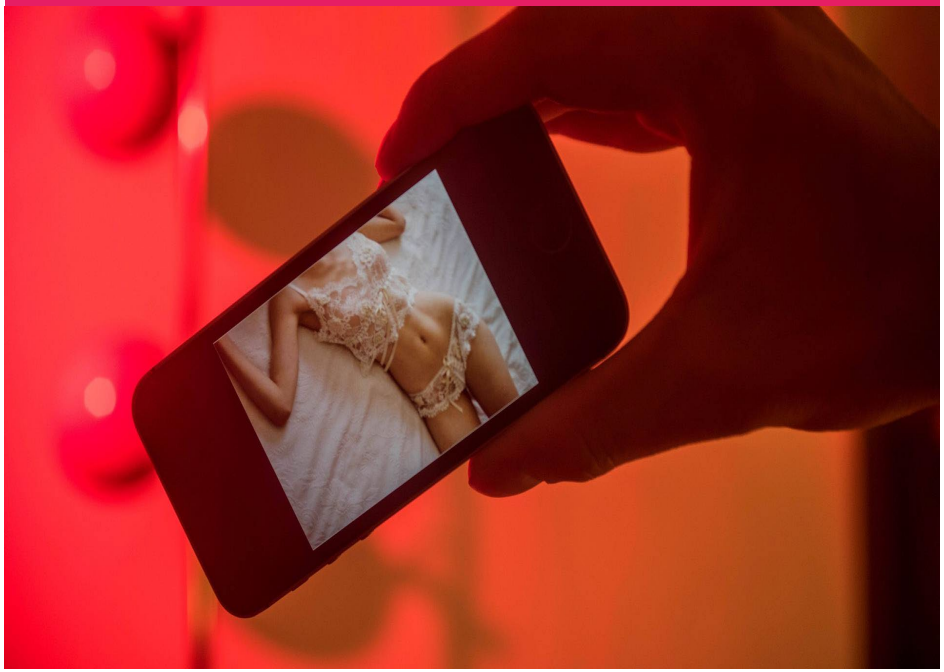
Das Anbieten, Zeigen oder Weitergeben von pornografischen Inhalten (Bildern oder Videos) an Personen unter 16 Jahren ist gesetzlich verboten.

Kinder, Tiere, Gewalt

Streng verboten ist auch für Erwachsene das Herstellen, Anbieten, Zeigen, Weitergeben oder Besitzen von pornografischen Inhalten mit:

- Kindern (unter 18 Jahren, auch im Zusammenhang mit Sexting),
- Tieren sowie
- Gewaltdarstellungen.

Strafmündigkeit bei ungefähr 10. Lebensjahr.



Recht am eigenen Bild

1 Grundsatz Nur veröffentlichen mit Zustimmung.

Fotos **oder Videos** nur veröffentlichen, wenn alle erkennbaren Personen ihre **Zustimmung gegeben haben.**



2 Ausnahme Öffentliche Veranstaltungen

Bei grossen Events sind Aufnahmen erlaubt, wenn einzelne Personen **nicht** im Mittelpunkt stehen.



3 Wichtig Ohne Einwilligung verboten.

Bilder oder Videos von anderen Personen ohne Erlaubnis im Internet zu veröffentlichen ist **nicht erlaubt**.

? Darf ich ein **Klassenfoto** einfach in den **Klassenchat stellen?**

Zusammenfassung

Die 4 Grundlagen der Medienbegleitung



Interesse zeigen

Mit Kindern über ihre Apps, Games und Online-Erlebnisse sprechen.



Altersgerechte Inhalte

Apps und Spiele nach Altersfreigaben auswahlen und Inhalte prüfen.



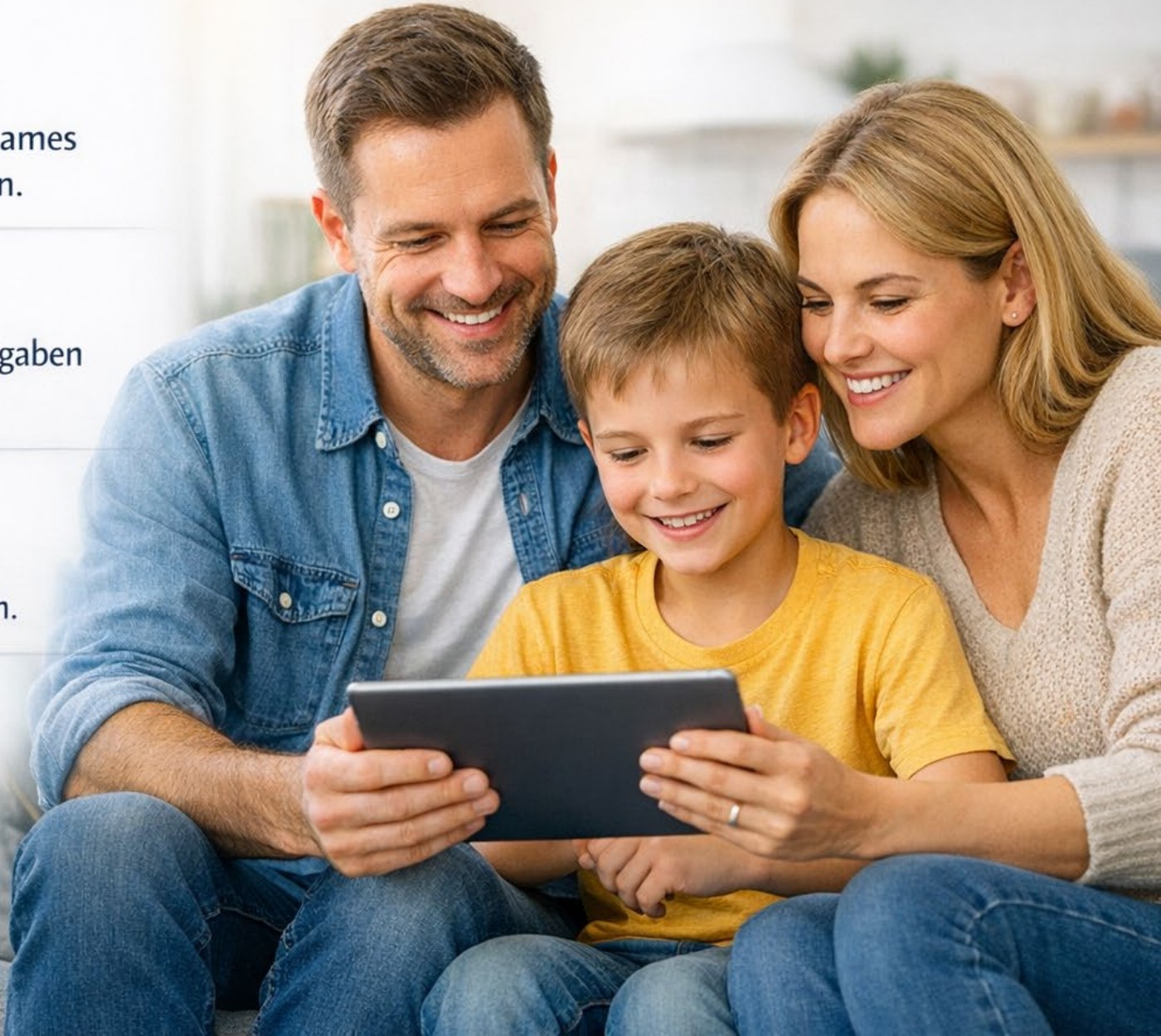
Regeln vereinbaren

Familienregeln zu Medienzeiten und Inhalten gemeinsam festlegen.



Vorbild sein

Kinder orientieren sich am Medienverhalten der Eltern.



Das Problem ist nicht das Können der Kinder.



Das Problem ist **fehlende Orientierung.**