



10 Tipps zur Mediennutzung von und mit Ihren Kindern

1. Im Gespräch bleiben und Überblick behalten

Was macht ihr Kind am PC/Smartphone?

2. Kindersicherung nutzen

Jugendschutzeinstellungen aktivieren und Altersfreigaben einhalten.

3. Empfohlene Länge der Mediennutzung

Alter von 6-10 Jahre - alle digitalen Medien (PC, Laptop, Smartphones, Spielekonsolen, Tablets) zusammen höchstens 45-60 Minuten pro Tag

4. Gefahren & Risiken - aufklären & Bescheid wissen

Kostenfallen, Cybermobbing, Cybergrooming (sexuelle Belästigung oder Missbrauch im Internet), ...

5. Gesundheitliche Risiken

Hoher Medienkonsum kann zu Übergewicht, Sehstörungen, verzögerter Sprachentwicklung, Schlafstörungen, Computerspiel-Sucht, Konzentrationsstörungen, motorischer Hyperaktivität, und mangelndem Sozialverhalten führen.

6. Mediennutzung und Schlaf

Möglichst eine Stunde vor dem Schlafengehen alle digitalen Medien abschalten!

7. WhatsApp, andere Messenger und Chatfunktion in Spielen

WhatsApp ist für Grundschüler nicht freigegeben. Kann sehr zeitintensiv sein. Wissen Sie, mit wem Ihre Kinder im Kontakt sind? Gefahr von Übergriffen im Netz und darüber hinaus.

8. Vorbild sein

Leben Sie ihrem Kind einen sinnvollen und angemessenen Umgang mit digitalen Medien vor!

9. Medien gemeinsam nutzen

So wissen Sie wie ihr Kind Medien nutzt, können im Gespräch bleiben und fördern einen sinnvollen Umgang mit Medien.

10. Unterstützung holen

Falls sie ein ungutes Gefühl haben oder nicht mehr weiter wissen - holen Sie sich Unterstützung.

Fachberatung Medien des JHW,
Telefon 0761 / 70 361-440
jugendarbeit@jugendhilfswerk.de

Schulsozialarbeit der Anne-Frank-
Grundschule,
Telefon 0761 / 201 7194
schulsozialarbeit-annefrankschule@caritas-
freiburg.de

Mehr Informationen:

