

Computerspielsucht?

Einerseits können Kinder und Jugendliche so Freundschaften knüpfen und im Austausch mit Gleichaltrigen bleiben, andererseits birgt dies auch eine Suchtgefahr. Vernachlässigt Ihr Kind andere Aktivitäten? Zockt es bis spät in die Nacht? Wirkt es gereizt, wenn es nicht spielen kann? Verliert es die Selbstkontrolle? Lassen Sie sich beraten und helfen!

Hilfreiche Websites

Empfehlungen

klicksafe.de
schau-hin.info
bsi-fuer-buerger.de

Kindgerechte Suchmaschinen

blindekuh.de
internet-abc.de
klick-tipps.net
seitenstark.de

Vorbild sein

Zu guter Letzt: Ihre Kinder können nur das leben, was Sie selbst ihnen vorleben. Gehen Sie gewissenhaft und maßvoll mit Medien um und hinterfragen Sie auch immer wieder Ihr eigenes Nutzungsprofil!

Bei Fragen rund um Kinder und Medien, aber auch bei Fragen zu Erziehung, Familienthemen und Umgangsregelungen wenden Sie sich gerne an die:

Erziehungs- und Jugendberatungsstelle des Hohenlohekreises

Tiele-Winckler-Straße 54
74613 Öhringen
Offene Sprechstunde:
Di 17-19 Uhr / Do 9-12 Uhr
Tel. Beratung Di 11-13 Uhr

Tel. 07941-6084-890
Fax 07941-6084-17
E-Mail:
erziehungsberatung-hohenlohe
@jhfh.friedenshort.de

Kinder und Medien

Empfehlungen für einen gesunden Umgang



Eine Broschüre der
Erziehungs- und Jugendberatungsstelle
des Hohenlohekreises



Richtwerte für Medienzeit pro Tag

Für Medien wie PC, Handy, Fernseher, Spielkonsole empfehlen wir:

Bei Kindern

Sie sollten kindgerechte Inhalte aussuchen und direkt vorgeben, Zappen durch TV-Kanäle und YouTube durch Kinder vermeiden und gemeinsame Medienerlebnisse durchführen, bei denen sie die Inhalte kommentieren!

0-3 Jahre: kompletter Verzicht

4-6 Jahre: 30 min

7-10 Jahre: 45 min

Bei Jugendlichen

Sie sollten sich immer wieder die Inhalte zeigen lassen oder Stichproben durchführen und ins Gespräch kommen, was Ihr Kind beschäftigt oder beunruhigt!

11-13 Jahre: 90 min

13 -15 Jahre: 120 min

Internetkompetenz bei Teenies

Ihr Teenager muss vor dem eigenständigen Surfen folgendes verinnerlicht haben:

- wie er Gefahren erkennt und vermeidet oder sich rechtzeitig Hilfe sucht (gewalttätige, extremistische oder pornografische Inhalte, Viren, Kostenfallen, verdächtige Kontaktanfragen...)
- wie er eigene Daten, persönliche Infos und Passwörter schützt
- was veröffentliche ich wem und wo? Was ist zu privat? Was ist verletzend? Bricht es das Urheberrecht?
- wie er mit Daten und Bildern anderer vertrauensvoll umgeht (z.B. Video über Freundin nicht ungefragt hochladen)
- dass Nichtbeachtung rechtlich schwerwiegende Konsequenzen haben kann!

Schutzvorkehrungen treffen

Um Ihre Kinder von jugendgefährdenden Inhalten & Sucht zu schützen, sind folgende Schritte nötig:

- **Altersentsprechende Filtersysteme** installieren: z.B. vom Betriebssystem selbst, von *JusProg* oder *t-online* (ersetzt nicht Aufklärung und Kontrolle, unterstützt nur Erziehung!)
- **Medienzeit beschränken:** Zeitkonto festlegen, Internetzugang per Router oder Zeitschaltuhr programmieren oder Programme wie *DinnerTime Plus* oder *Screen Time* nutzen
- **Smartphone** erst mit 13 Jahren (überlegen, ob Vertrag oder Prepaid oder nur W-LAN nötig/Filter, z.B. unter „Systemeinstellungen/Allgemein/Einschränkungen/Apps“)
- **offline Alternativen** anbieten (Freunde, Familienausflüge...)