Gute Angebote für Kinder

Verstehen & Lernen

www.internet-abc.de
Vermittelt spielerisch Grundlagen zur sicheren und kompetenten Internetnutzung

www.klexikon.de
Online-Lexikon für Kinder mit verständlichen Erklärungen zu vielen Themen

Spielen & Entdecken

www.seitenstark.de
Sammlung geprüfter Kinderseiten mit hochwertigen Spielen und Lernangeboten

www.kika.de / www.kikaninchen.de
Altersgerechte Videos, Spiele und Inhalte speziell für jüngere Kinder

Nachrichten für Kinder

www.zdf.de/kinder/logo
Aktuelle Nachrichten verständlich und altersgerecht erklärt

www.kindersache.de
Die Seite bietet kindgerechte Informationen zu Kinderrechten, Nachrichten und Wissen sowie Spiele und Videos für Kinder. Kinder können dort auch eigene Beiträge erstellen und sich austauschen.

Medienkompetenz

www.br.de/sogehtmedien/grundschule
Erklärvideos zum kompetenten und kreativen Umgang mit Medien

www.kids.swrfakefinder.de
Hilft, Lügen und Tricks im Netz zu erkennen

www.data-kids.de
Vermittelt Datenschutz spielerisch

In Kooperation mit: LANDKREIS ROSENHEIM · Stadt Rosenheim · Prävention & Suchthilfe für die Region Rosenheim · LIONS INTERNATIONAL

Projektinitiator & Ansprechpartner vor Ort:

neon Gesundheit Orientierung Veränderung

Ruedorfferstraße 9
83022 Rosenheim

+49 (0) 8031 30 42 300

info@neon-rosenheim.de

www.neon-rosenheim.de

Kontaktieren Sie uns

Wir bieten **kostenfreie** Beratung für **Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien.**

Wir sind zur **Verschwiegenheit** verpflichtet.

Wir unterstützen Sie dabei, Ihre **digitalen Geräte kindersicher** zu machen.

Medienbalance

neon

MEDIENERZIEHUNG

im Grundschulalter (6–10 Jahre)



Liebe Eltern,

Videospiele, Streaming-Dienste und YouTube sind feste Bestandteile des Alltags vieler Kinder.

Bei einigen Kindern wächst schon in der Grundschule der Wunsch nach einem eigenen Gerät. Aus fachlicher Sicht ist ein eigenes Smartphone oder Tablet in diesem Alter jedoch nicht sinnvoll, da die negativen Auswirkungen meist überwiegen.

Wichtig sind ein ausgewogener Alltag, altersgerechte Begleitung, Bewegung, kreative Aktivitäten und soziale Kontakte. Kinder orientieren sich an ihren Eltern: Reflektieren Sie Ihren Medienkonsum und sprechen Sie über Chancen und Risiken digitaler Angebote.

Die folgenden **15 Tipps** helfen Ihnen, Ihr Kind im Umgang mit digitalen Medien gut zu begleiten.

15 Tipps für Eltern

Geben Sie Ihrem Kind kein eigenes Smartphone

Kinder sind mit Smartphones überfordert und können leicht mit ungeeigneten Inhalten in Kontakt kommen. Für ihre Entwicklung ist es besser, zunächst auf diese Geräte zu verzichten. Wenn Sie Ihrem Kind dennoch ein Gerät geben möchten, wählen Sie ein Handy mit eingeschränkten Funktionen oder eine Smartwatch, die ausschließlich Anrufe und SMS an gespeicherte Kontakte ermöglicht – am besten nur situativ, also für bestimmte Anlässe.

Stellen Sie Geräte kindersicher ein

Geräte, die von Kindern genutzt werden, sollten altersgerecht eingestellt sein. Nehmen Sie entsprechende Sicherheits- und Privatsphäre-Einstellungen vor. Auch Ihre eigenen Endgeräte sollten kindersicher eingerichtet sein, wenn Ihr Kind diese nutzen darf. Hier finden Sie zu jedem Gerät die passende Anleitung:

www.medien-kindersicher.de

Vereinbaren Sie klare Regeln

Wir empfehlen, zur Festlegung von Medienregeln einen Mediennutzungsvertrag zu erstellen. Darin können Sie Regelungen für Ihr Kind und die gesamte Familie festhalten, beispielsweise zu Bildschirmzeiten oder zur Sicherheit im Internet. Vereinbaren Sie nachvollziehbare Folgen für den Fall, dass Regeln nicht eingehalten werden. Hier finden Sie die passende Vertragsvorlage:

www.mediennutzungsvertrag.de

Vermeiden Sie Shorts

Im Grundschulalter schauen Kinder zunehmend Kurzvideos, z. B. YouTube Shorts. Auch manche Videospiele setzen auf kurze Sequenzen und Belohnungen, die zum Weiterspielen anregen können. So fällt es Kindern oft schwerer, ihre Mediennutzung selbst zu begrenzen.

Tipp: Wählen Sie abgeschlossene Formate, etwa einzelne Sendungen im öffentlich-rechtlichen Fernsehen oder DVDs, und vereinbaren Sie klare Nutzungszeiten.

Vorsicht bei Smartwatches

Smartwatches sind oft der erste Schritt in die digitale Dauererreichbarkeit. Kinder gewöhnen sich daran, ständig erreichbar zu sein. Das kann Ablenkung und innere Unruhe fördern. Auch eine dauerhafte Ortung ist kritisch: Kinder brauchen Freiräume, um eigene Erfahrungen zu machen und Selbstständigkeit zu entwickeln.

Begleiten Sie Ihr Kind bei der Mediennutzung

Durch regelmäßige Gespräche und eine gemeinsame Überprüfung der Geräte verschaffen Sie sich einen Überblick über die genutzten Inhalte und können gemeinsam die digitale Welt erkunden. Selbst altersgerechte Inhalte (z. B. Serien) können für Kinder beängstigend oder schwer verständlich sein.

Schaffen Sie Vertrauen

In der digitalen Welt kann Ihr Kind auf Inhalte stoßen, die nicht altersgerecht sind und beängstigend, unangenehm oder verstörend wirken. Versichern Sie Ihrem Kind, dass es sich in solchen Fällen jederzeit an Sie wenden kann – ohne Angst vor Konsequenzen wie etwa einem Handyverbot.

Beachten Sie Altersfreigaben

Altersfreigaben beziehen sich auf die Inhalte von Spielen, Filmen oder Serien. Sie geben jedoch keine Auskunft darüber, ob diese pädagogisch wertvoll oder empfehlenswert sind. Hilfreiche Informationen dazu finden Sie auf:

www.flimmo.de

Legen Sie Bildschirmzeiten fest

6–10 Jahre: etwa 30–60 Minuten pro Nutzungstag
Medien sollten in der Freizeit möglichst nicht täglich genutzt werden. Mit Bildschirmzeit ist die gesamte Freizeitnutzung über alle Geräte hinweg gemeint (z. B. TV, Smartphone, Tablet, Konsole oder PC). Wichtiger als die reine Bildschirmzeit ist die Qualität der Inhalte. Gute Angebote fördern Lernen und Kreativität, ungeeignete Inhalte können belasten.

Nutzen Sie eine „Handygarage“

Mobile Geräte wie Tablets, Smartwatches und Handys sollten einen festen Platz außerhalb der Sicht- und Reichweite Ihres Kindes haben. Denn: Was sichtbar und erreichbar ist, wird genutzt. Diese Maßnahme wirkt oft besser als Zeitbegrenzungs-Apps.

Tipp: Machen Sie analoge Angebote sichtbar und verfügbar, z. B. Bücher, Instrumente oder Spiele.

Vermeiden Sie „grenzenlose“ Angebote

Viele Videospiele, Streaming-Dienste und Social-Media-Angebote haben kein natürliches Ende. Das begünstigt übermäßigen Konsum und kann die Entwicklung von Kindern beeinträchtigen.

Tipp: Wählen Sie abgeschlossene Angebote, etwa einzelne KiKA-Sendungen, oder nutzen Sie eine Hörspielbox wie hörbert oder die Toniebox.

Schaffen Sie klare Regeln für Videospiele

Videospiele wie Roblox, Minecraft oder Fortnite üben auf viele Kinder eine große Faszination aus, bringen jedoch auch Risiken mit sich. Die oft schnell präsentierten Inhalte können überfordern, setzen Mechanismen ein, die zum Weiterspielen anregen und werden meist sitzend sowie mit eingeschränkter Nutzung der Sinne gespielt. Zudem wird immer häufiger online gespielt – mit dem Risiko von Kontakten zu Fremden und weniger echten sozialen Begegnungen.

Tipp: Fördern Sie analoge Spiele mit Freunden. Auch das gemeinsame Spielen altersgerechter Videospiele kann sinnvoll sein, um Interesse an den Hobbys Ihres Kindes zu zeigen und ins Gespräch zu kommen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht mit Fremden online spielt, und vermeiden Sie Spiele mit problematischen Inhalten (z. B. Shooter).

Keine sozialen Medien in Kinderhänden

TikTok, Snapchat, Instagram & Co. sind für Kinder weder geeignet noch vorgesehen. Auch Messenger wie WhatsApp und soziale Netzwerke bergen Risiken, etwa durch belastende Inhalte, Gruppendruck, Mobbing oder Kontakte mit Fremden.

Wählen Sie einen passenden Ort

Überlegen Sie, wo Ihr Kind zu Hause Medien nutzen darf, damit Sie die Nutzung gut begleiten können. Die Mediennutzung sollte weder unbeaufsichtigt noch im Kinderzimmer stattfinden.

Legen Sie bildschirmfreie Zeiten und Orte fest

In der Familie sollten feste bildschirmfreie Zeiten (z. B. während gemeinsamer Mahlzeiten) und Orte vereinbart werden. Gestalten Sie Freizeitaktivitäten möglichst ohne Bildschirmmedien.