

## Linkliste Elternabend

### Allgemeine Infos

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

„Schau hin - was dein Kind mit Medien macht.“ Informationsportal zum sicheren Umgang mit allen Arten von Medien. Kostenfreie Webinare für Eltern.

[www.digitale-helden.de](http://www.digitale-helden.de)

Kostenfreie Webinare für Eltern

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Zahlreiche Informationen und Broschüren für Eltern, Kinder, Jugendliche und Pädagogen rund um die Themen Computer, Internet, PC-Spiele und Handy

[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

Vor allem für jüngere Kinder geeignet. Mit eigenem Bereich für Eltern und Pädagogen. Hier finden Sie einen sehr schön gestalteten „Internet-Führerschein“, der alle wichtigen Themen behandelt.

### Jugendschutzeinstellungen an Geräten selbst vornehmen

<https://www.medien-kindersicher.de/startseite>

Anleitungen für Fernseher, Smartphones, Tablets, Spielkonsolen und mehr...

### App und Spiele Tipps

<https://www.klick-tipps.net/eltern/app-tipps/>

Für Kinder von 2 bis 10+ Jahren

<https://www.handysektor.de/top10-apps/>

Die angesagtesten Apps bei Jugendlichen erklärt

<https://www.spieleratgeber-nrw.de/>

Spieleratgeber

### Elternratgeber für TV, Streaming und YouTube

<https://www.flimmo.de/>

### Mediennutzungsvertrag

<http://www.mediennutzungsvertrag.de/>

Online einen eigenen Nutzungsvertrag mit den Kindern erstellen

**BzGA Informationen:**

<https://www.bzga.de/infomaterialien/kinder-und-jugendgesundheit/gut-hinsehen-und-zuhoeren-ratgeber-fuer-eltern/>

**Weitere Informationen:**

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

[www.praeventionstag.de](http://www.praeventionstag.de)

[www.machdeinhandynichtzurwaffe.de](http://www.machdeinhandynichtzurwaffe.de)

**Informationen des Hessischen Kultusministeriums für Eltern:**

[https://digitale-schule.hessen.de/digitale-kompetenzen/beratungsstelle-jugend-und-medien-hessen?fbclid=IwAR3JeGBv7BKHYL BatREW4tFsDL61NQYRU04BT-vxhZXqn1Cbh2zGs\\_Obiel](https://digitale-schule.hessen.de/digitale-kompetenzen/beratungsstelle-jugend-und-medien-hessen?fbclid=IwAR3JeGBv7BKHYL BatREW4tFsDL61NQYRU04BT-vxhZXqn1Cbh2zGs_Obiel)

**Kontakt Netzwerk gegen Gewalt:**

Sascha Aschermann

[ngg.ppnh@polizei-hessen.de](mailto:ngg.ppnh@polizei-hessen.de)

## Regeln für cleveres Glotzen, Zocken und Chatten

### So wenig wie möglich alleine vor Maschinen sitzen

- Das Gehirn kann vom gemeinsamen Medienkonsum profitieren, wenn man dabei so viel wie möglich mit anderen kommuniziert und kooperiert
- Gemeinsamer Medienkonsum macht weniger süchtig

### Besonders gefährlich

- Passives Glotzen
- Spiele, die immer weiter laufen
- Spiele, um die man sich regelmäßig kümmern muss
- Spiele, die man nicht abspeichern kann
- Spiele, in die immer wieder Geld investiert wird

### Nicht abends/nachts

- Die letzte Stunde vor dem Schlafen gehen sollten Handys, Spielkonsolen,... außerhalb des Kinderzimmers in der Ladestation sein
- Einigen Sie sich mit anderen Eltern auf eine Zeit, ab der Ihre Kinder offline sind (z.B. bei WhatsApp)
- Die beste Zeit für spannenden Medienkonsum ist nachmittags vor den Hausaufgaben
- Beim abendlichen Medienkonsum Blaulichtfilter auf Smartphone und Tablet einschalten

### Musik, Hörbücher und Podcasts müssen nicht limitiert werden

- können bei Gefühlsregulation und Einschlafen helfen
  - 60% aller Kinder können besser arbeiten, wenn sie dabei Musik hören
  - 10 - 15% aller Kinder können besser arbeiten, wenn sie dabei Sprache hören
- WICHTIG: nur Musik, Hörbücher und Podcasts, die man schon kennt parallel und abends laufen lassen

### Technik raus aus dem Kinderzimmer

- Spielekonsole, Fernseher (bei Grundschulern auch Handys und Computer) haben (besonders abends und nachts) im Kinderzimmer nichts zu suchen

### Lassen Sie Kinder online nicht alleine

- Begleiten Sie Ihr Kind und reden Sie miteinander

### Bewegung

- das Gefährlichste am Medienkonsum ist der Bewegungsmangel !!!
- so viel Zeit wie die Kinder glotzen, zocken und chatten wollen, müssen sie sich auch bewegen