

Prävention von exzessivem Mediengebrauch



Tanja Orta

Dipl. Soz.Päd. (FH), Suchtpräventionsfachkraft
0176/13410038, tanja.orta@condrobs.de

Sucht - Prävention

Autonomie- Förderung

Freiheits- Förderung

Medienkompetenz

Fähigkeit, Medien den eigenen Bedürfnissen und den eigenen Zwecken entsprechend zu nutzen und mit ihnen verantwortungsvoll umgehen zu können

und die Fähigkeit, sich bei Problemen und Irritationen Hilfe holen

Vom ahnungslosen Konsumenten zum kompetenten Mitgestalter der Digitalisierung

Medienkompetenz fördern

Medienkompetente Kinder brauchen medienkompetente Erwachsene

1. Begleitung
2. Informationen
3. Gespräch



PATRICIA CAMMARATA

DREIßIG
MINUTEN,
DANN IST ABER
SCHLUSS!



Mit Kindern tiefenentspannt
durch den Medienschwungel

eichborn

MEDIENNUTZUNGSVERTRAG
zwischen lilu, lotha
und lola

Regeln

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

Code: ***** (wird beim Speichern generiert)
Datum: _____
Unterschrift Erwachsene(r): _____ Kind: _____

1

Beispiel: Empfehlungen von SCHAU HIN

Schon gewusst?



**Bildschirmzeit bis 3
Jahre**

So wenig Bildschirmzeit wie möglich. Kleinkinder entdecken die Welt am besten mit allen Sinnen – mit den Händen, Augen, der Nase und dem Mund. Nicht durch einen Bildschirm.



**Bildschirmzeit 3 bis 5
Jahre**

Faustregel: bis 30 Minuten am Stück



**Bildschirmzeit 6 bis 9
Jahre**

Faustregel: bis zu 60 Minuten am Stück



**Bildschirmzeiten ab 10
Jahren**

Wochenkontingente vereinbaren: Entweder zehn Minuten Bildschirmzeit pro Lebensjahr am Tag oder eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche



Medienkompetenz fördern

Bewusstsein über Vorbildrolle

„Wir können Kinder nicht erziehen, die
machen uns eh alles nach“

Kinder demonstrieren in Hamburg gegen Handy-Eltern



Medienkompetenz fördern

Bewusstsein über Vorbildrolle

Abhängigkeitsverständnis entwickeln

Tankmodell



Tankmodell



Tankmodell



Wenn Ihr Euch Sorgen macht und Unterstützung wünscht ...

- Örtliche Erziehungsberatungsstellen
- Örtliche Suchtberatungsstellen
 - z.B. Condrobs, ConAction, conaction@condrobs.de
- Fachverband für Medienabhängigkeit
- Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige

Hilfe für Jugendliche

- JUUUPORT
- Kinder und Jugendtelefon: Nummer gegen Kummer

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!