

# Checkliste für Eltern

Tipps zur Vorbeugung von Gefahren im Zusammenhang mit Digitalen Medien und Smartphones

## Bereich Internet

Kinder beim Einstieg ins Internet begleiten

<https://www.internet-abc.de>

Suchmaschinen für Kinder

[www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de) [www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)

## Bereich Spiele

Spiele(-ratgeber) von geprüften Kinderseiten:

<http://www.surfen-ohne-risiko.net/machmit/>

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

<http://spielbar.de/>

Hintergrundwissen + Unterrichtseinheiten

[https://www.medienpass.nrw.de/sites/default/files/media/U\\_Material\\_20130102.pdf](https://www.medienpass.nrw.de/sites/default/files/media/U_Material_20130102.pdf)

## Datenbank für Kind gerechte Apps & Websites

<https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/kindermedien/>

[www.klick-tipps.net](http://www.klick-tipps.net)

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

Lernspiele:

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

<https://www.golem.de/specials/serious-games/>

## Lexika und Wiki für Kinder

<https://grundschulwiki.zum.de>

## Bereich Suchtgefährdung:

1. Seien Sie ein gutes Vorbild.
2. Sorgen Sie allgemein für eine verständnisvolle und vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Kind. Sorgen Sie für eine **gute Atmosphäre zu Hause**. (Kinder mit *Halt* neigen weniger zu riskantem Verhalten)
3. Setzen Sie sich mit den Merkmalen des **autoritativen Erziehungsstils** auseinander.
4. Verbringen Sie mit Ihren Kindern regelmäßig eine medienfreie und „kreative“ Zeit. Sorgen Sie für **regelmäßige medienfreie Tage**.
5. Führen Sie **regelmäßig Gespräche (Familienkonferenzen)** mit Ihrem Kind! Sprechen Sie u.a. über die Anwendungen, die das Kind am Handy nutzt (Spiele, Whatsapp, Youtube usw.)
  - a. Wählen Sie einen geeigneten Rahmen. Bewerten Sie es nicht sofort. Machen Sie sich zuerst ein Bild und zeigen Verständnis
  - b. Fassen Sie die Inhalte des Gesprächs zusammen
  - c. Sagen Sie Ihre Meinung (zuerst Positives herausstreichen)
  - d. Gemeinsam Regeln und Konsequenzen vereinbaren.
6. Vereinbaren Sie (am besten zusammen mit den Kindern) **feste Zeiten**, in dem Medien genutzt werden dürfen wie z. B.:
  - a. Kind bekommt Handy nur zu bestimmten Zeiten.
  - b. Handy nur am Wochenende
  - c. Keine Geräte während Hausaufgaben, Essenszeiten usw.
  - d. Abends wird Handy etc. an einen bestimmten Platz gelegt
  - e. Geräte nur zu bestimmten Zeitfenstern
7. Nehmen Sie sich für Punkt 4, 5 und 6 den [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de) zur Hilfe
8. Klingeltöne und Summ-Geräusche für Erhalt von Nachrichten deaktivieren.
9. Reduzieren Sie die **Verfügbarkeit** des Handys und weiteren Neue Medien mit **Hilfe von technischen Eingriffen**
  - a. Keine Flatrate als Handyvertrag
  - b. Zu Hause **W-Lan** zumindest zeitweise abstellen (Kann man bei vielen Modems)
  - c. Schützen Sie zu Hause alle entsprechenden Geräte mit **Passwort**.
  - d. **Kindersicherungssoftware/Kontrollsoftware wie kidsplace, screen time, Salfeld.de** (sind als Apps in den üblichen Stores erhältlich)
10. Installieren Sie auf Ihrem und dem Handy des Kindes Apps wie bspw. *Quality Time*. Mit dieser App kann man sehen welche Anwendungen wie oft genutzt wurden. Gute Grundlage für Gespräche.

## Bereich Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit und das Lernverhalten:

1. Achten Sie auf die Summe der Zeit, die Ihr Kind vor Bildschirmen insgesamt verbringt. (Grundschule max. 60 Min./Tag)
2. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich viel bewegt und nicht zu viel sitzt (aufgrund von Medienkonsum: „*Zu langes Sitzen ist ein Risikofaktor, ähnlich wie Rauchen*“, UNI Regensburg)
3. Ermöglichen Sie Ihrem Kind sportliche Tätigkeiten und zwar sollte Spaß dabei sein. Denken Sie auch an Geräte die die Bewegung in der Wohnung fördern. (z.B. Tischtennisplatte, Basketballkorb)
4. Geräte sollten auch aufgrund des *Blaulichts* nicht vor dem Einschlafen genutzt werden. („*Wie ein Koffeineffekt!*“ – Christian Kajochen, Uni Basel)

## Bereich Handystrahlung:

1. Thematisieren Sie den Flugmodus (Geräte strahlen dann nicht mehr)
2. Telefonate kurz halten oder Lautsprecher nutzen.
3. Handy sollte im Onlinemodus nicht längere Zeit in Körpernähe sein. Und nachts nicht neben dem Bett.
4. Sh. Film „Thank you for calling“ (DVD)

## Bereich „Sicher im Netz“

### Abzocke

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

### Fake News

<https://www.youtube.com> Tutorial: Fake News im Netz erkennen - so geht MEDIEN

Aufklärungsfilme (verschiedene Themen) auf Youtube. Suchbegriff „Sheeplive-Filme“

1. Gehen Sie auf [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de). Dort finden Sie seriöse Hinweise zu vielen Spielen.
2. Reflektieren Sie mit Kindern übergeordnete **Ziele**. Lassen Sie Ihr Kind auf etwas sparen (bspw. neues Fahrrad). Das kann Ihr Kind motivieren NEIN zu Einkäufen bei Spielen zu sagen.
3. Thematisieren Sie Sinn und Unsinn von **Social Media Posts** (die meisten Posts sind aus Sicht der Kinder nicht wichtig)
4. **Kontakt mit Fremden!** Toller Film dazu: The Dangers Of Social Media  
<https://www.youtube.com/watch?v=6jMhMVEjEQg>
  - a. **Profilbilder** der eigenen Kinder thematisieren. Profilbilder und weitere Online Bilder können eine „Einladung“ darstellen“. Für Profilbild geeignet: Gegenstände, eigene Zeichnung, Landschaften, aber nicht die eigene Person oder zumindest nicht erkennbar.
  - b. **Fremde** sofort blockieren oder melden

5. **Cybermobbing:** Auch aus diesem Grunde empfiehlt es sich regelmäßig auf die Geräte zu schauen (am besten gemeinsam) Notfalls professionelle Hilfe holen!
  - a. Kind klarmachen, dass das eine *No Go Area* ist = Straftat. Mobbingfälle sofort Eltern oder anderen Erwachsenen melden!
  - b. Filme dazu [https://www.youtube.com/Truth be told](https://www.youtube.com/Truth%20be%20told): Folge 1: Elisabeth berichtet über ihre Erfahrungen mit Cyber-Mobbing
6. **Pornographie:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=lupWvWkrDpU>
7. **Weitergabe von Bildern:** Ohne Erlaubnis der entsprechenden Person (und der Eltern) darf kein Bild an Dritte versendet werden, vor allem keine peinlichen Bilder oder Nacktbilder. Man macht sich strafbar, zerstört Freundschaften usw. Sollte in Form von Gespräch thematisiert werden.  
Videos:  
<https://www.youtube.com/watch?v=0NwazkdfgXY> und  
<https://www.youtube.com/watch?v=DwKgg35YbC4>
8. Sparsam mit **persönlichen Daten** umgehen: Thematisieren Sie, was persönliche Daten sind und was der lockere Umgang damit für Konsequenzen haben kann.
9. **Sichere Passwörter** verwenden; Handy Passwort schützen! Besser kein Muster verwenden, da unsicher
10. **Angstmachende Kettenbriefe** nicht weitersenden. Vermitteln Sie Ihren Kindern, dass sie sich immer an Sie vertrauensvoll wenden können!
11. **Antiviren Software** sollte auf dem Handy installiert sein. Besser kostenpflichtige, dafür ohne Werbung
12. **Sicherheitseinstellungen** zu den *Sozialen Netzwerken* finden Sie unter [www.klicksafe.de/materialien](http://www.klicksafe.de/materialien)

Bereich für **Eltern** auf unserer Website:

<http://www.phonesmart-share.de/eltern.html>

Abschließend: Nehmen Sie sich Zeit Ihre Kinder! Vernetzen Sie sich mit anderen Eltern!

**Kontakt:** martin.seidl@Ira-rosenheim.de  
Tel: 08031 392 6213

Landratsamt/Gesundheitsamt Rosenheim  
Prinzregentenstraße 19, 83022 Rosenheim  
Stand: Mai 2018