

Anregungen der Schulsozialarbeit am Droste für einen hilfreichen Umgang mit digitalen Medien

Zuhause gemeinsame digitale Ruhezeiten vereinbaren:

Durch die Auseinandersetzung mit ihren Kindern und Jugendlichen reflektieren inzwischen immer Eltern und Erwachsene Ihr eigenes Nutzerverhalten.

Um selbst als Vorbild voranzugehen ...

... schicken Eltern bei den **gemeinsamen Mahlzeiten** selbst Ihre „digitalen Mitbewohner“ in den Standby-Modus.

... vereinbaren Familien **gemeinsame (Nacht)Ruhe-Zeiten** für die "digitalen Mitbewohner": Viele Menschen haben Angst, etwas zu verpassen (engl.: *Fear of missing out*, auch FOMO genannt). Um für eine dauerhafte Entstressung aller Familienmitglieder zu sorgen, empfehlen Medienexperten bestimmte Zeiten festzulegen, damit die digitalen Mitbewohner der Familie sich ausruhen können. Je nach Alter kann man z.B. zwischen 21:00 und 07:00 Uhr unter der Woche festlegen.

... nutzen manche Familien auch inzwischen die Möglichkeit eines **familieninternen Mediennutzungsvertrags** (siehe unter www.mediennutzungsvertrag.de)

Hilfreiche Link-Tipps für Eltern

<p>Wie können wir hilfreich miteinander (digital) kommunizieren? Wie kann (digitales) Leben gut gelingen ? 10 Gebote der Digitalen Ethik</p>	<p>▶▶ https://www.digitale-ethik.de/digitalkompetenz/10-gebote/ ▶▶ DEUTSCH (Download) ▶▶ Booklet – Langversion mit anschaulichen Beispielen</p>
<p>Informationsangebot für Jugendliche für einen verantwortungsvollen Umgang mit mobilen Geräten</p>	<p>▶▶ www.klicksafe.de ▶▶ www.handysektor.de</p>
<p>Medienratgeber für Familien die über Entwicklungen, Möglichkeiten und Risiken digitaler Medien informieren</p>	<p>▶▶ www.schau-hin.info/ ▶▶ https://www.saferinternet.at</p>
<p>Bewertet aktuelle Computer- und Konsolenspiele</p>	<p>▶▶ www.spieleratgeber-nrw.de/</p>
<p>Infos für Kinder, Eltern und Lehrkräfte Surfschein</p>	<p>▶▶ www.internet-abc.de</p>
<p>Empfehlenswerte Apps für Kinder</p>	<p>▶▶ www.klick-tipps.net</p>
<p>Das Portal bietet erste Infos für SchülerInnen, Eltern und LehrerInnen im Mobbing-Fall</p>	<p>▶▶ www.cybermobbing-hilfe.de</p>

Hilfreiche Adressen in Freiburg bezüglich Nutzung digitaler Medien

<p>Das Jugendhilfswerk Freiburg bietet medienpädagogisch begleitete Spielerlebnisse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und berät rund um die Welt der digitalen Spiele</p>	<p>▶▶ www.computerspiele-freiburg.de</p>
<p>„Level Six“ ist ein Beratungsangebot des Jugendhilfswerk Freiburg bei problematischem Medienumgang</p>	<p>▶▶ www.level-6.net</p>