



5c Medienkompetenz-Eltern-Workshop

Thema: Stärkung digitaler Kompetenzen für eine zukunftsorientierte Schulgemeinschaft

Wichtige Erkenntnisse

Cybermobbing

- 24% der Jugendlichen (12-19 Jahre) in Deutschland haben bereits Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht.

Exzessive Mediennutzung

- Fast jeder Zweite Jugendliche nutzt das Internet täglich länger als 2 Stunden.

Druck durch Social Media

- 97% der Jugendlichen nutzen Social Media.
- 87% der Mädchen und 76% der Jungen fühlen sich durch unrealistische Schönheitsideale unter Druck gesetzt.

Verlust der Privatsphäre

- Nur 59% verstehen die Privatsphäre-Einstellungen in sozialen Netzwerken gut.
- 33% haben bereits private Inhalte online gestellt, ohne sich der Konsequenzen bewusst zu sein.

Verbreitung von Falschinformationen

- 49% der Jugendlichen sind der Meinung, dass das Internet zu viele Falschinformationen enthält.
- 41% haben bereits Hassrede im Internet wahrgenommen.





Praktische Tipps zur Medienbegleitung

1. **Vorbild sein:** Verhalten Sie sich online verantwortungsvoll, um ein positives Beispiel zu setzen.
2. **Begleiten statt verbieten:** Unterstützen Sie Ihr Kind aktiv in der Nutzung digitaler Medien und diskutieren Sie offen über Inhalte.
3. **Regeln gemeinsam aufstellen und kontrollieren:** Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln für die Mediennutzung und überprüfen Sie diese regelmäßig.
4. **Kritischen Umgang fördern:** Ermutigen Sie Ihr Kind, Informationen kritisch zu hinterfragen und Quellen zu prüfen.
5. **Privatsphäre schützen:** Besprechen Sie die Wichtigkeit von Privatsphäre-Einstellungen und unterstützen Sie Ihr Kind bei der Konfiguration.
6. **Bildschirmzeiten einhalten:** Fördern Sie Zeiten ohne Bildschirmnutzung, um die Mediennutzung auszugleichen.
7. **Analoge Spieleabende veranstalten:** Schaffen Sie medienfreie Zeiträume durch gemeinsame Aktivitäten, die nicht bildschirmbasiert sind.
8. **Interesse zeigen und Inhalte kennen:** Seien Sie interessiert an den Medieninhalten, die Ihr Kind konsumiert, und diskutieren Sie diese.
9. **Kritischen Umgang fördern – YouTube vs. Tagesschau:** Helfen Sie Ihrem Kind, seriöse von weniger seriösen Quellen zu unterscheiden.

Alter	Empfohlene Bildschirmzeit pro Tag	Anmerkungen
Kleinkinder (bis 3 Jahre)	Höchstens 15 Minuten	Hochwertige Bildungsangebote
Kindergartenkinder (3 bis 5 Jahre)	Höchstens 30 Minuten	Hochwertige Bildungsangebote und altersgerechte Unterhaltungsangebote
Grundschul Kinder (6 bis 10 Jahre)	Höchstens 60 Minuten	Hochwertige Bildungsangebote, altersgerechte Unterhaltungsangebote und kontrollierter Internetzugang
Kinder der Sekundarstufe I (11 bis 13 Jahre)	Höchstens 90 Minuten	Altersgerechte Bildungsangebote, Unterhaltungsangebote und kontrollierter Internetzugang
Jugendliche der Sekundarstufe II (14 bis 17 Jahre)	Zwei Stunden	Altersgerechte Bildungsangebote, Unterhaltungsangebote und uneingeschränkter Internetzugang



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Erstellung eines Kinder-iCloud-Accounts:

- 1. Apple-ID für ein Kind erstellen**
 - Öffnen Sie auf Ihrem iOS-Gerät die Einstellungen und tippen Sie auf Ihr Profilbild oben.
 - Gehen Sie zu „Familienfreigabe“ und wählen Sie „Familie hinzufügen“.
 - Wählen Sie „Kind hinzufügen“ und folgen Sie den Anweisungen, um eine neue Apple-ID für Ihr Kind zu erstellen. Sie werden gebeten, das Geburtsdatum Ihres Kindes einzugeben, was wichtig ist, da Apple spezielle Kindersicherungsoptionen für Accounts unter 13 Jahren bietet.
- 2. Zustimmung der Eltern**
 - Als Elternteil müssen Sie die Nutzungsbedingungen akzeptieren und bestätigen, dass Sie der Erstellung des Accounts zustimmen.
- 3. Sicherheitseinstellungen anpassen**
 - Während des Einrichtungsprozesses können Sie verschiedene Einschränkungen und Datenschutzeinstellungen konfigurieren, wie z.B. die Beschränkung von Käufen im App Store, Zugriff auf Webseiten und Altersfreigaben für Medien.
- 4. Ask to Buy aktivieren**
 - „Ask to Buy“ ist eine nützliche Funktion für Familien mit Kindern unter 18 Jahren. Diese Funktion erfordert, dass Käufe und Downloads von Apps, Musik, Filmen usw. erst nach Ihrer Genehmigung getätigt werden können.
- 5. Ortungsdienste nutzen**
 - Über die „Wo ist?“-App können Sie die Standorte der Geräte Ihrer Kinder überwachen, was zusätzliche Sicherheit bietet.

Vorteile der Nutzung eines Kinder-iCloud-Accounts:

- 1. Kontrollierte Inhalte**
 - Durch Altersbeschränkungen und spezielle Einstellungen können Sie sicherstellen, dass Ihr Kind nur für sein Alter geeignete Inhalte auf seinen Geräten sieht.
- 2. Überwachung der App-Nutzung**
 - Mit Funktionen wie „Bildschirmzeit“ können Sie sehen, welche Apps Ihr Kind verwendet und wie viel Zeit es mit diesen verbringt. Sie können auch Zeitlimits für bestimmte Apps festlegen.
- 3. Sichere Kommunikation**
 - Sie können einstellen, mit wem Ihr Kind kommunizieren darf, indem Sie Kontakte genehmigen und iMessage sowie FaceTime überwachen.
- 4. Finanzielle Kontrolle**
 - „Ask to Buy“ verhindert unerwünschte oder versehentliche Käufe, indem es erfordert, dass Sie diese genehmigen.
- 5. Gesundheitsmanagement**
 - Sie können Informationen über die körperliche Aktivität Ihres Kindes überwachen und verwalten, indem Sie Zugriff auf Gesundheitsdaten durch die Health-App erhalten.



Android-Geräte

Für Eltern, die die Nutzung von Android-Geräten für ihre Kinder sicherer gestalten möchten, bietet das Betriebssystem verschiedene Funktionen und Einstellungen, um den Zugang zu bestimmten Apps, Inhalten und Funktionen zu beschränken. Hier sind die Schritte und Möglichkeiten, um Android-Geräte kindersicher zu machen:

1. Google-Konto für Ihr Kind erstellen

Erstellen Sie ein Google-Konto für Ihr Kind über die "Family Link"-App. Diese App ermöglicht es Ihnen, ein Konto zu erstellen, das speziell für Kinder unter 13 Jahren (oder das entsprechende Alter in Ihrem Land) angepasst ist.

- **Downloaden und Installieren:** Laden Sie die Google Family Link-App aus dem Google Play Store herunter und installieren Sie sie auf Ihrem eigenen und dem Android-Gerät Ihres Kindes.
- **Konto einrichten:** Folgen Sie den Anweisungen in der App, um ein Konto für Ihr Kind zu erstellen. Dies erfordert Ihre Zustimmung zu den Nutzungsbedingungen und die Möglichkeit, die Aktivitäten Ihres Kindes zu verwalten.

2. Überwachungs- und Kontrollfunktionen einstellen

- **App-Management:** Wählen Sie aus, welche Apps Ihr Kind herunterladen und nutzen kann. Sie können auch den Zugriff auf den Google Play Store beschränken oder nur kinderfreundliche Apps zulassen.
- **Zeitlimits:** Setzen Sie Zeitlimits für die Nutzung des Geräts oder für spezifische Apps. Dies kann helfen, eine gesunde Balance zwischen Bildschirmzeit und anderen Aktivitäten zu fördern.
- **Standortüberwachung:** Aktivieren Sie die Standortverfolgung, um den Aufenthaltsort Ihres Kindes zu kennen.

3. Geeignete Inhaltsfilter verwenden

- **SafeSearch einrichten:** Aktivieren Sie SafeSearch in den Google-Suchereinstellungen, um die Anzeige ungeeigneter Inhalte in den Suchergebnissen zu verhindern.
- **YouTube-Einschränkungen:** Schalten Sie den eingeschränkten Modus in YouTube ein, um den Zugriff auf potenziell unangemessene Inhalte zu beschränken.

4. Einkäufe und Downloads beschränken

- **Passwortschutz für Käufe:** Stellen Sie im Google Play Store ein, dass für jeden Kauf ein Passwort erforderlich ist, oder aktivieren Sie die Bestätigungsfunktion für jede Transaktion über Family Link.
- **In-App-Käufe deaktivieren:** Sie können In-App-Käufe in den Einstellungen des Google Play Stores deaktivieren, um ungewollte Käufe durch Ihr Kind zu vermeiden.

5. Einstellungen für Datenschutz und Sicherheit

- **Datenschutzeinstellungen überprüfen:** Gehen Sie die Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen durch und passen Sie sie entsprechend an, um die persönlichen Daten Ihres Kindes zu schützen.



5c Medienkompetenz-Eltern-Workshop (Wa)

6. Regelmäßige Überprüfungen und Gespräche

- **Überprüfung der Aktivitäten:** Nutzen Sie Family Link, um Berichte über die Aktivitäten Ihres Kindes zu erhalten. Dies beinhaltet welche Apps genutzt wurden und wie viel Zeit Ihr Kind online verbracht hat.
- **Kommunikation:** Besprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind die Online-Sicherheit und die Bedeutung von Datenschutz. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind versteht, warum bestimmte Einschränkungen notwendig sind.

Durch die Nutzung dieser Tools können Eltern nicht nur die Sicherheit ihrer Kinder auf Android-Geräten verbessern, sondern ihnen auch dabei helfen, verantwortungsbewusste digitale Gewohnheiten zu entwickeln.

Wissenschaftliche Betrachtung: Dopamin, Suchtverhalten und schulisches Lernen

Dopamin spielt eine zentrale Rolle im Belohnungszentrum des Gehirns und wird oft als „Glückshormon“ bezeichnet. Es ist maßgeblich an der Verarbeitung von Freude und Belohnung beteiligt. Wenn Jugendliche digitale Medien nutzen, lösen die schnellen und starken Reize, wie sie in sozialen Netzwerken und Online-Spielen vorkommen, die Freisetzung von Dopamin aus. Diese Dopaminfreisetzung ist vergleichbar mit der Wirkung von harten Drogen, die ebenfalls das Belohnungssystem aktivieren und eine sofortige Gratifikation bieten.

Übermäßiger Medienkonsum führt zu wiederholten Dopaminausschüttungen, wodurch ein Verlangen nach ständiger Stimulation entsteht, ähnlich der Suchtmechanismen bei Drogenabhängigkeit. Dies kann die Fähigkeit der Jugendlichen beeinträchtigen, langfristige Belohnungen zu schätzen, die für schulisches Lernen essentiell sind. Denn schulisches Lernen erfordert Geduld, Ausdauer und die Fähigkeit, Belohnungen aufzuschieben, was im direkten Gegensatz zur sofortigen Befriedigung durch Medienkonsum steht.

Die ständige Suche nach schneller Belohnung kann dazu führen, dass die Aufmerksamkeitsspanne abnimmt und das Interesse an schulischen Aufgaben sinkt, da diese nicht die gleiche unmittelbare Dopaminfreisetzung bieten. Langfristig kann dies die kognitive Entwicklung beeinträchtigen, indem die Fähigkeit, komplexe Aufgaben zu planen und durchzuführen, abnimmt.

Es ist daher wichtig, dass Eltern den Medienkonsum ihrer Kinder überwachen und ausgewogene Alternativen fördern, die sowohl die Entwicklung von Fähigkeiten zur Belohnungsaufschub als auch die allgemeine kognitive und emotionale Gesundheit unterstützen.

Für eine wissenschaftlich fundierte Auseinandersetzung mit den Themen Dopamin, Medien-sucht und deren Auswirkungen auf das Lernverhalten von Kindern und Jugendlichen können folgende Quellen herangezogen werden:



5c Medienkompetenz-Eltern-Workshop (Wa)

1. **Volkow, N. D., Wang, G.-J., Fowler, J. S., & Tomasi, D. (2012).** "Addiction circuitry in the human brain". *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*. Diese Quelle bietet einen detaillierten Überblick über die Gehirnmechanismen, die Suchtverhalten beeinflussen, einschließlich der Rolle von Dopamin bei der Belohnungsverarbeitung.
2. **Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012).** "Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research". *Journal of Behavioral Addictions*. Dieser Artikel untersucht die Suchtgefahren digitaler Spiele bei jüngeren Nutzern und wie diese Suchtverhalten fördern kann, das dem von Drogenabhängigkeiten ähnlich ist.
3. **Giedd, J. N. (2012).** "The Digital Revolution and Adolescent Brain Evolution". *Journal of Adolescent Health*. Der Artikel diskutiert, wie digitale Medien die Entwicklung des Gehirns im Jugendalter beeinflussen, insbesondere im Hinblick auf Aufmerksamkeit, Belohnungssensibilität und Lernfähigkeiten.

Nützliche Quellen und Weiterbildungsangebote

- **Klicksafe (<https://www.klicksafe.de/>):** Ein Portal, das umfassende Informationen und Tipps für sicheres Verhalten im Internet bietet. Ziel ist es, die Online-Kompetenz von Kindern, Jugendlichen sowie Erwachsenen zu fördern.
- **Internet-ABC (<https://www.internet-abc.de/>):** Eine Lern- und Informationsplattform für Kinder, die den sicheren Umgang mit dem Internet vermittelt. Sie bietet praktische Tipps und Lehrmaterialien.
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (<https://www.bzga.de/>):** Die BZgA bietet Materialien zur Förderung der Medienkompetenz und zur Prävention von Mediensucht. Hier finden Eltern Ressourcen zur gesundheitlichen Aufklärung ihrer Kinder im Umgang mit Medien.

Hotline für Trave-Medienberatung bei „Unfällen“ oder präventiv: +49 1520 4900361 (Wa)

Hinweis: Dieses Dokument wurde zu 100% durch eine KI generiert.

