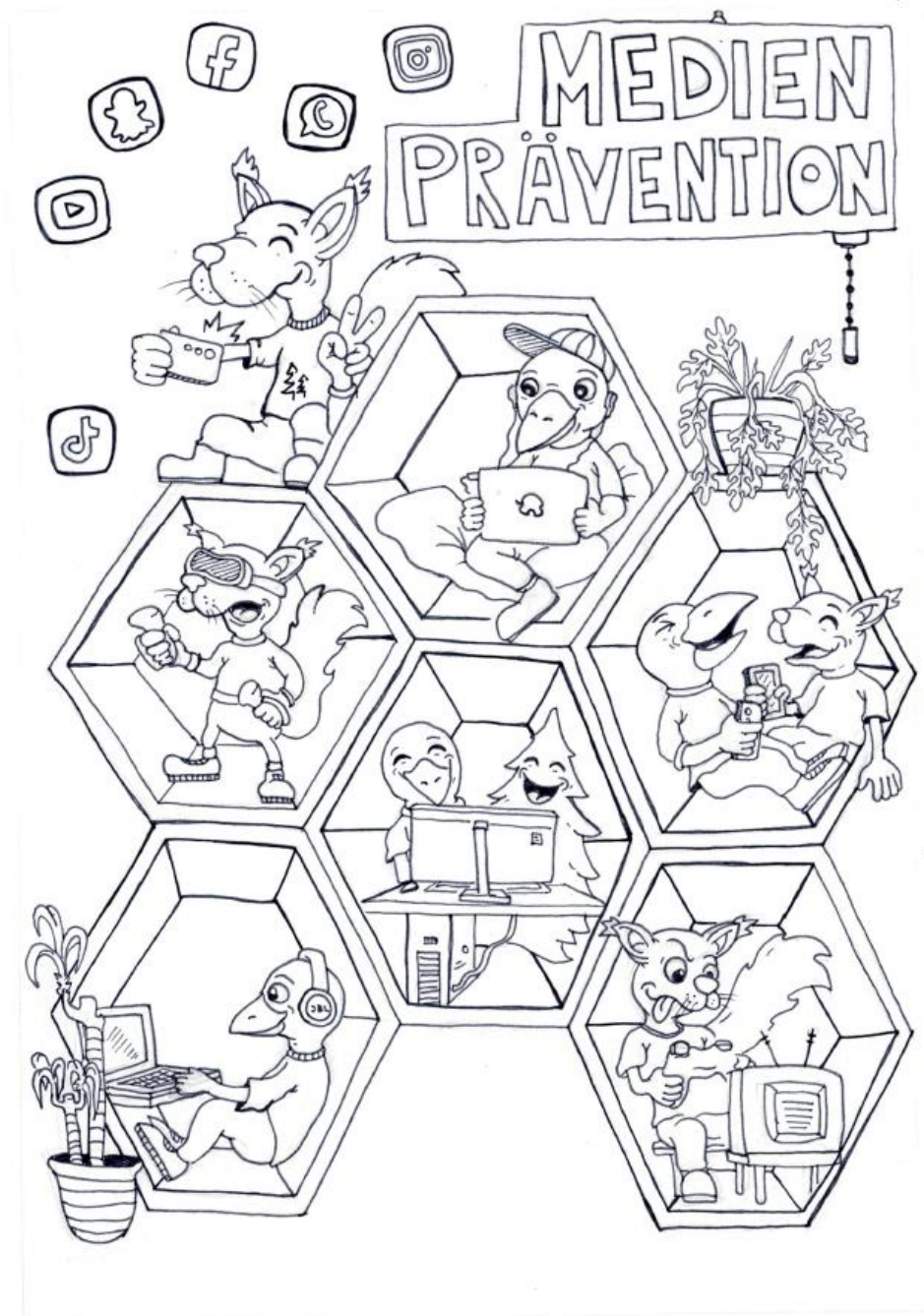


MEDIENPRÄVENTION SCHULE HÜRSTHOLZ

Gemeinsam unsere Kinder begleiten, aufklären und schützen:



INFORMATIONSBRIEF

Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte

Die Schule Hürstholz legt grossen Wert darauf, unsere Schülerinnen und Schüler bestmöglich auf die Herausforderungen einer zunehmend digitalisierten Welt vorzubereiten. Gerade der Umgang mit digitalen Medien, sozialen Netzwerken und modernen Kommunikationstechnologien erfordert ein hohes Mass an Bewusstsein und verantwortungsvollem Handeln.

Aus diesem Grund freuen wir uns, Ihnen unsere neue Medienpräventions-Broschüre vorstellen zu dürfen. Diese Broschüre bietet wertvolle Informationen und praktische Tipps, wie Sie gemeinsam mit Ihren Kindern den sicheren und reflektierten Umgang mit digitalen Medien fördern können.

Unser Ziel ist es, Sie als Eltern in Ihrer wichtigen Rolle zu unterstützen und Ihnen hilfreiche Anregungen an die Hand zu geben, um mögliche Risiken frühzeitig zu erkennen und anzusprechen.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung und Ihr Engagement und wünschen Ihnen eine anregende Lektüre. Bei Fragen oder Anregungen steht Ihnen unser Team jederzeit zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüssen

Schule Hürstholz

INHALTSVERZEICHNIS

Informationsbrief.....	2
1. Das macht die Schule Hürstholz zum Thema Medienprävention	4
2. Hinweise für Eltern zum Thema Medienprävention	4
Kindergartenalter	4
Unterstufenalter (1. Klasse bis 3. Klasse)	5
Mittelstufenalter: (4. Klasse bis 6. Klasse)	7
3. Nützliche Webseiten für Eltern zum Thema Medienprävention:	8
1. Pro Juventute:	8
2. Jugend und Medien:	8
3. Medienprävention.info:	8
4. ZHAW Angewandte Psychologie - Ratgeber Medienkompetenz:	8
5. Mediennutzungsvertrag.de:	8
6. Internet-ABC:	9
7. zischtig.ch:	9
4. Tipps für die einzelnen Apps	9
Facebook	9
Instagram.....	9
Snapchat.....	9
WhatsApp.....	10
MS Teams.....	10
TikTok	10

1. DAS MACHT DIE SCHULE HÜRSTHOLZ ZUM THEMA MEDIENPRÄVENTION

- Klassenlehrpersonen der 3. - 6. Klassen führen einmal im Jahr eine Medienpräventionslektion durch.
- Es findet jährlich ein Elternabend zum Thema Medienprävention in Zusammenarbeit mit der Organisation «Zischtig» statt.
- In der 5. Klasse wird das Thema «Gefahren im Netz» mit dem Schulpolizisten Ruben Ruiz thematisiert.
- Jedes Kind hat einen persönlichen Kits-Pass, wo festgehalten wird, was die Kinder im Bereich Medien & Informatik/Medienprävention gelernt haben und wie gut sie die Lerninhalte verstanden haben.
- Die Eltern erhalten jährlich eine Broschüre zum Thema Medienprävention von der Schule Hürstholz und eine weitere von Jugend und Medien.

2. HINWEISE FÜR ELTERN ZUM THEMA MEDIENPRÄVENTION

KINDERGARTENALTER

Begrenzte Bildschirmzeit einhalten

- Im Kindergartenalter sollten Kinder so wenig Bildschirmzeit wie möglich haben. Die WHO empfiehlt für Kinder unter 5 Jahren maximal eine Stunde am Tag.

Altersgerechte Inhalte wählen

- Wenn Medien genutzt werden, sollten es altersgerechte und hochwertige Inhalte sein. Bildungssendungen oder interaktive Spiele, die das Lernen fördern, sind besser als actionreiche oder gewalttätige Inhalte.

Medienfreie Zonen und Zeiten schaffen

- Legen Sie bestimmte Zeiten und Orte fest, an denen Medien nicht genutzt werden, z.B. beim Essen oder kurz vor dem Schlafengehen.

Vorbild sein

Medienprävention Schule Hürstholz

- Kinder lernen durch Nachahmung. Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind und achten Sie auf Ihren eigenen Medienkonsum. Zeigen Sie, dass man auch ohne Medien spannende Dinge erleben kann.

Gemeinsame Mediennutzung

- Wenn Sie Medien mit Ihrem Kind nutzen, machen Sie dies bewusst gemeinsam. So können Sie Fragen beantworten und erklären, was auf dem Bildschirm passiert.

Förderung kreativer Alternativen

- Bieten Sie Ihrem Kind Alternativen zu digitalen Medien an, z.B. Bücher lesen, basteln, draussen spielen oder gemeinsam kochen.

Interessen des Kindes aufgreifen

- Finden Sie heraus, was Ihr Kind interessiert, und bieten Sie Aktivitäten an, die seine Neugier fördern, ohne digitale Medien zu nutzen.

Umgang mit Medien erklären

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Medien und deren Inhalte. Auch wenn Ihr Kind vieles noch nicht versteht, ist es wichtig, früh mit der Medienerziehung zu beginnen.

Elternnetzwerk nutzen

- Tauschen Sie sich mit anderen Eltern im Kindergarten über den Medienkonsum Ihrer Kinder aus und stimmen Sie sich ab, um einheitliche Regeln zu fördern.

Fortbildungen wahrnehmen

- Nutzen Sie Angebote zur Medienerziehung, die oft von Kindergärten oder Beratungsstellen angeboten werden. Hier können Sie hilfreiche Tipps und neue Erkenntnisse zur Medienprävention erhalten.

UNTERSTUFENALTER (1. KLASSE BIS 3. KLASSE)

Früher, kontrollierter Zugang zu Medien

- Bestimmen Sie klare Zeitlimits für die Mediennutzung und achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind an diese Regeln hält.
- Wählen Sie altersgerechte Inhalte und nutzen Sie kindgerechte Einstellungen und Filter in Apps und auf Geräten.

Vorbildfunktion

Medienprävention Schule Hürstholz

- Kinder beobachten und ahmen das Verhalten ihrer Eltern nach. Zeigen Sie selbst einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien und begrenzen Sie Ihre eigene Bildschirmzeit im Beisein der Kinder.

Offene Kommunikation

- Sprechen Sie offen mit Ihrem Kind über die Vor- und Nachteile der Mediennutzung. Erklären Sie mögliche Gefahren wie Cybermobbing, falsche Informationen oder Datenschutzprobleme.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, bei Unsicherheiten oder unangenehmen Online-Erfahrungen zu Ihnen zu kommen.

Medienkompetenz fördern

- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es vertrauenswürdige Informationen erkennt und hinterfragt. Dies hilft dabei, Fake News oder ungeeignete Inhalte zu identifizieren.
- Lehren Sie Grundkenntnisse zur Internetsicherheit, z.B. keine persönlichen Daten preiszugeben und sichere Passwörter zu verwenden.

Alternative Aktivitäten anbieten

- Bieten Sie attraktive Alternativen zur digitalen Unterhaltung an, wie Sport, Lesen oder kreative Hobbys. So verhindern Sie, dass sich Ihr Kind zu sehr auf Medien konzentriert.
- Gemeinsame Aktivitäten ohne Mediennutzung stärken die Bindung und bieten eine ausgewogene Freizeitgestaltung.

Einen Mediennutzungsvertrag erstellen

- Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Vertrag, der Regeln zur Mediennutzung enthält. Dieser kann Bildschirmzeiten, die Art der erlaubten Medien und Konsequenzen bei Regelverstößen festlegen.
- Lassen Sie Ihr Kind eigene Vorschläge für den Vertrag einbringen. Dies stärkt das Verantwortungsbewusstsein und die Eigenverantwortung.

Umgang mit sozialen Netzwerken

- Wenn Ihr Kind bereits Zugang zu sozialen Netzwerken hat, stellen Sie sicher, dass Sie gemeinsam die Privatsphäre-Einstellungen durchgehen.
- Sprechen Sie darüber, wie mit anderen Nutzern respektvoll umgegangen wird und wie wichtig es ist, Online-Freundschaften sorgfältig auszuwählen.

Regelmässige Reflexion und Anpassung der Regeln

- Überprüfen Sie die Vereinbarungen zur Mediennutzung regelmässig und passen Sie diese an die Entwicklung Ihres Kindes an.
- Reflektieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Erfahrungen und Schwierigkeiten, die Ihr Kind beim Medienkonsum macht.

Technische Hilfsmittel nutzen

Medienprävention Schule Hürstholz

- Nutzen Sie Tools und Apps zur Kindersicherung und zur Begrenzung der Bildschirmzeit. Viele Geräte und Apps bieten integrierte Funktionen zur Medienkontrolle.
- Sehen Sie diese jedoch nur als Unterstützung, nicht als Ersatz für Erziehung und Begleitung.

Die Entwicklung eines gesunden Medienverhaltens bei Kindern erfordert Geduld, Begleitung und Offenheit vonseiten der Eltern. Durch eine gute Balance zwischen Kontrolle, Vertrauen und Aufklärung können Sie Ihr Kind beim verantwortungsvollen Umgang mit Medien optimal unterstützen.

MITTELSTUFENALTER: (4. KLASSE BIS 6. KLASSE)

Gemeinsame Regeln für die Mediennutzung aufstellen

- Legen Sie klare Regeln für die Mediennutzung fest, z. B. für Bildschirmzeiten, Nutzungszeiten und -orte (z.B. kein Handy am Esstisch).
- Diskutieren Sie die Regeln gemeinsam und passen Sie sie an, wenn das Kind älter wird.

Vorbildfunktion übernehmen

- Kinder und Jugendliche orientieren sich oft an dem Verhalten ihrer Eltern. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und achten Sie auf Ihren eigenen Medienkonsum.

Interesse zeigen

- Sprechen Sie regelmässig mit Ihrem Kind über die genutzten Medien, Spiele, sozialen Netzwerke und Inhalte. Interesse hilft Ihnen, auf dem Laufenden zu bleiben und Vertrauen aufzubauen.

Medienkompetenz fördern

- Ermutigen Sie Ihr Kind, kritisch mit Medien umzugehen. Diskutieren Sie z.B. über Falschinformationen, Werbung und Datenschutz.
- Nutzen Sie altersgerechte Informationsquellen oder Kurse zur Medienkompetenz.

Sicherheitseinstellungen nutzen

- Aktivieren Sie Sicherheitseinstellungen und Jugendschutzfilter, um ungeeignete Inhalte zu blockieren.
- Informieren Sie sich über Datenschutzfunktionen und helfen Sie Ihrem Kind, sichere Passwörter zu erstellen.

Gespräche über Risiken führen

- Thematisieren Sie die Gefahren, die in der Online-Welt lauern können, wie Cybermobbing, Datenschutzverletzungen und den Kontakt zu Fremden.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, sich bei Problemen oder unangenehmen Erlebnissen online an Sie oder eine Vertrauensperson zu wenden.

Medienprävention Schule Hürstholz

Offline-Zeiten fördern

- Planen Sie gemeinsam medienfreie Zeiten ein, z.B. für gemeinsame Aktivitäten oder Hobbys.
- Fördern Sie Interessen abseits von Bildschirmen, um eine ausgewogene Balance zu erreichen.

Regelmässiger Austausch mit anderen Eltern

- Der Austausch mit anderen Eltern über deren Ansätze und Regeln kann hilfreich sein, um Herausforderungen gemeinsam zu besprechen und voneinander zu lernen.

Glaubwürdige Ressourcen und Workshops nutzen

- Schulen oder Jugendzentren bieten oft Informationsveranstaltungen zur Medienprävention an. Nehmen Sie diese Angebote wahr, um auf dem neuesten Stand zu bleiben.

3. NÜTZLICHE WEBSEITEN FÜR ELTERN ZUM THEMA MEDIENPRÄVENTION:

1. **PRO JUVENTUTE:** Bietet umfassende Informationen und Online-Veranstaltungen zu «Kinder, Jugendliche und digitale Medien». Eltern erhalten Tipps zur Begleitung ihrer Kinder in der digitalen Welt. Mit einfachen Erklärvideos werden Kinder, Jugendliche und deren Eltern im Umgang mit digitalen Medien unterstützt.

[Pro Juventute](#)

2. **JUGEND UND MEDIEN:** Das Schweizer Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenz unterstützt Eltern und Fachpersonen dabei, junge Menschen kompetent bei der Mediennutzung zu begleiten.

[Jugend und Medien](#)

3. **MEDIENPRÄVENTION.INFO:** Bietet Workshops und Vorträge zu Medienerziehung, Medienprävention, Medienkonsum und Medienkompetenz für Eltern, Schüler*innen und Multiplikatoren.

[Medienprävention](#)

4. **ZHAW ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE - RATGEBER MEDIENKOMPETENZ:** Stellt Leitfäden und Empfehlungen für Eltern und Lehrpersonen zum sicheren Umgang mit digitalen Medien bereit.

[ZHAW](#)

5. **MEDIENNUTZUNGSVERTRAG.DE:** Eine Plattform, die Eltern hilft, gemeinsam mit ihren Kindern Regeln für die Mediennutzung festzulegen und einen individuellen Mediennutzungsvertrag zu erstellen.

[Mediennutzungsvertrag](#)

6. **INTERNET-ABC:** Ein spielerisches Angebot für Kinder, das den sicheren Umgang mit dem Internet vermittelt. Eltern finden hier zudem zahlreiche Informationen und Tipps zur Medienziehung.

[Startseite des Internet-ABC | Internet-ABC](#)

7. **ZISCHTIG.CH:** Der Verein zischtig.ch setzt sich für die Medienbildung und Prävention bei Kindern und Jugendlichen in der Deutschschweiz ein. Ziel ist es, sie auf ansprechende und verständliche Weise vor Risiken wie Onlinesucht, Cybermobbing und Cybergrooming zu schützen. Das Angebot umfasst Programme für Schüler*innen, Eltern und Fachkräfte, die einen sicheren und kreativen Umgang mit digitalen Medien fördern.

Aktuelle Themen wie WhatsApp, Instagram, TikTok, Datenschutz und Jugendmedienschutz werden dabei berücksichtigt.

Weitere Informationen und Ressourcen finden Sie auf der Webseite: zischtig.ch.

4. TIPPS FÜR DIE EINZELNEN APPS

FACEBOOK

- Altersfreigabe: Ab 13 Jahre
- **Profil öffentlich oder privat?** Richten Sie das Profil auf „privat“ ein, sodass nur Freunde / Freundinnen Inhalte sehen können.
- **Freundschaftsanfragen überwachen:** Erlauben Sie nur Anfragen von Personen, die das Kind und Sie als Eltern kennen.
- **Sicherheitseinstellungen nutzen:** Nutzen Sie die Datenschutzeinstellungen und erklären Sie, welche Informationen geteilt werden dürfen.

INSTAGRAM

- Altersfreigabe: Ab 13 Jahre
- **Privates Konto einrichten:** Achten Sie darauf, dass das Konto auf „privat“ gestellt ist, um Fremden den Zugriff zu verwehren.
- **Kein Geotagging:** Erklären Sie Ihrem Kind, warum es riskant sein kann, seinen Aufenthaltsort öffentlich zu machen.
- **Inhalte prüfen:** Sprechen Sie darüber, welche Inhalte veröffentlicht werden dürfen und welche nicht.

SNAPCHAT

- Altersfreigabe: Ab 13 Jahre
- **Vermeidung von Snap-Karten:** Deaktivieren Sie die Standortfreigabe in den Einstellungen.
- **Freundesliste einschränken:** Nur echte Freunde / Freundinnen sollten Zugriff auf die Inhalte haben.
- **Inhalte sind nicht immer gelöscht:** Erklären Sie, dass Inhalte zwar verschwinden, aber oft noch gespeichert werden können.

WHATSAPP

- Altersfreigabe: Ab 16 Jahre, jedoch wird dies nicht kontrolliert
- **Gruppeneinstellungen überprüfen:** Zeigen Sie, wie man Gruppenmitglieder kontrolliert und sicherstellt, dass Fremde nicht hinzugefügt werden.
- **Status-Funktion besprechen:** Achten Sie darauf, dass der Status nur für Kontakte sichtbar ist.
- **Keine persönlichen Informationen:** Erklären Sie, warum es wichtig ist, keine Adresse oder persönlichen Informationen weiterzugeben.

MS TEAMS

- Altersfreigabe: Ab 13 Jahre
- In Schulen oder Unternehmen, die Microsoft Teams verwenden, wird die Altersfreigabe durch die Organisation geregelt. In solchen Fällen liegt es in der Verantwortung der Institution, sicherzustellen, dass die Nutzung den lokalen Gesetzen und Richtlinien entspricht.
- **Nur für schulische Zwecke nutzen:** Machen Sie klar, dass MS Teams vor allem für schulische Zwecke verwendet wird.
- **Elternzugang zu Besprechungen:** Besprechen Sie den Zugang zu Online-Meetings und setzen Sie klare Regeln zur Teilnahme.
- **Überwachung und Unterstützung:** Helfen Sie Ihrem Kind dabei, die Plattform sicher zu nutzen und Fragen zu klären.

TIKTOK

- **Altersfreigabe respektieren:** TikTok ist erst ab 13 Jahren erlaubt - die App kann leicht Inhalte zeigen, die nicht altersgerecht sind
- **„Digital Wellbeing“-Modus aktivieren:** Aktivieren Sie den eingeschränkten Modus, um unangemessene Inhalte zu filtern.
- **Zeitmanagement einstellen:** Nutzen Sie die Funktion zur Begrenzung der täglichen Nutzung.