

Gesund macht
Schule

Newsletter

Ich fühl mich gut mit Medien!

Computer, Tablet & Co bieten Grundschulkindern mannigfaltige Möglichkeiten, sich unterhalten zu lassen, kreativ zu sein und zu lernen. Ein gesunder Umgang mit digitalen Medien will jedoch geübt sein.

Eine Welt ohne digitale Medien ist für Kinder heute undenkbar. Schon früh begegnen sie Angeboten, die sie interessieren. Sie lernen im Handumdrehen, wie die Geräte zu bedienen sind, und finden die Onlinewelt höchst spannend. Sie können sich allerdings auch leicht darin verlieren: Immer noch lässt sich etwas entdecken, so gern würden sie noch eine Runde spielen ...

Eltern und Lehrkräfte können Kinder unterstützen, Verständnis für einen gesunden und bereichernden Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln.

Dazu gehören auch das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit dafür, dass On- und Offlinezeiten ausgewogen sein sollten. Denn regelmäßige Bewegung und Kontakte in der realen Welt sind wesentlich für die körperliche und seelische Gesundheit der Kinder. Langeweile oder schlechte Laune aktiv zu bewältigen, statt sich mit Medien abzulenken, stärkt sie in ihrer Persönlichkeit.

Hinzu kommt: Je mehr Kinder angeregt werden, sich mit ihrem eigenen Medienverhalten zu befassen, umso eher lernen sie, sich nicht überrollen zu lassen, sondern zu entscheiden, was sie mit Medien machen. Auf den folgenden Seiten berichten zwei Programmschulen, wie sie das im Lehrplan festgeschriebene Thema Medienkompetenz im Hinblick auf diese Aspekte umsetzen.

Kinder zu Hause und in der Schule im Umgang mit digitalen Medien fördern

Wie Eltern ihre Kinder bei der Mediennutzung begleiten können, erläutert Mediencoach Kirstin Langer auf Seite 4. Sie erlebt auch: „Eltern kommt es oft so vor, als ob ihr Kind ständig mit Medien beschäftigt ist. Gut ist, das zu objektivieren und in den

Geräten nachzuschauen, wie viel Bildschirmzeit es tatsächlich war. Mitunter sind die Kinder ganz erstaunt, wie lange sie online waren.“ Das lässt sich nutzen, um mit ihnen über ein gutes Maß an Medienzeit zu sprechen. Oder auch, um zu sagen: Jetzt lassen wir alle mal die Geräte aus und schauen, was wir analog unternehmen können.



Inhalt

Mediennutzung – ein Thema für alle!

Wie lernen Kinder, verantwortungsvoll mit digitalen Medien umzugehen? Wir stellen vor, wie zwei Programmschulen diese Aufgabe angehen.

„Digitale und analoge Aktivitäten verbinden“

Kristin Langer, Mediencoach bei SCHAU HIN!, erläutert, wie Eltern ihre Kinder beim Erkunden der digitalen Medien begleiten können.

Gesprächsthema Medienkonsum

Medientipps für die Schule und für zu Hause

Online, online, online?!

Tipps und schlaue Fragen von Prof. Schnurr



Mediennutzung – ein Thema für alle!

Digitale Medien prägen unseren Alltag und zunehmend auch das Lernen in der Schule. Wie finden Kinder einen gesunden und verantwortungsvollen Umgang mit diesen Angeboten? Zwei Beispiele geben einen Einblick, wie Schulen sich hierzu engagieren.

Wie gehen die Schülerinnen und Schüler mit digitalen Medien um, wie beurteilen die Eltern das Medienverhalten ihrer Kinder, wie wird die Nutzung digitaler Angebote in den Familien gehandhabt? Um mehr darüber zu erfahren, führte Melanie Peters in ihrer dritten Klasse und in der Parallelklasse der **Katholischen Grundschule Zugweg in Köln** im März 2023 eine Umfrage durch. „Ziel war zu sehen, wie die Ausgangslage ist und worauf wir aufbauen können, was wir mit den Kindern genauer besprechen sollten und welchen Informations- und Unterstützungsbedarf Eltern haben“, erklärt die Lehrerin, die Digitalisierungsbeauftragte der zweizügigen Schule ist. „Die dritten Jahrgänge haben wir gewählt, weil sie sich vermehrt auch schon für soziale Medien interessieren und damit neuen Herausforderungen begegnen.“ Die 40 Schülerinnen und Schüler der beiden Klassen und ihre Eltern nahmen an der Umfrage über eine digitale Plattform teil – die Eltern zu Hause, die Kinder mit dem Tablet in der Schule.

Mediennutzung gut im Blick

„Die Antworten der Eltern haben gezeigt, dass sich viele sehr aktiv mit der Mediennutzung ihrer Kinder auseinandersetzen“, hält Melanie Peters fest. „Rund 90 Prozent gaben an, dass sie täglich darauf achten, welche digitalen Medien ihr Kind wie lange nutzt, und mit ihm Regeln dazu vereinbart haben.“

Zusätzlich konnten die Eltern in der Umfrage angeben, was sie zum Thema Mediennutzung beschäftigt und wozu sie sich Aufklärung für die Kinder wünschen. Dabei habe sich gezeigt,

dass viele unsicher sind, wie der Medienkonsum auf die Kinder einwirken kann, fasst Melanie Peters zusammen. Auch was Kinder über Cybermobbing wissen sollten und was Eltern hierzu beachten können, sei mehrfach benannt worden. „Ab der dritten Klasse greifen wir mit den Kindern ohnehin Themen wie Verhaltensweisen im Internet auf“, erklärt die Lehrerin. „Wir besprechen zum Beispiel, warum sie sich gut überlegen sollten, was sie im Netz über sich preisgeben. Ausgehend von den Umfrageergebnissen wollen wir nun weitere Unterrichtseinheiten insbesondere zu Chancen und Risiken der Onlinewelt entwickeln.“ Den Eltern sollen auf ihr Informationsbedürfnis abgestimmte Elternabende mit entsprechenden Medienswerpunkten angeboten werden.

Die Auswertung der Antworten von Schülerinnen und Schülern ließe erkennen, dass viele bereits gut mit digitalen Medien umgehen, freut sich Melanie Peters. Dies beziehe sich auch darauf, wie viel Zeit sie damit verbringen. Sie in einer verantwortungsvollen Mediennutzung weiterhin gezielt zu unterstützen und zu fördern, liegt ihr sehr am Herzen. „Die Welt der Kinder, die wir in die weiterführenden Schulen entlassen, wird zu einem großen Teil digital sein, und neue Entwicklungen werden ihnen neue Möglichkeiten bieten. In der Grundschu-



le möchten wir den Grundstein legen, dass sie dafür gut aufgestellt sind, die Vorteile genutzt und schlechte Erfahrungen vermieden werden können.“

„Die vierte Kernkompetenz“

Auch die vierzügige **Grundschule an der Rahmstraße in Essen** erarbeitet mit den Kindern grundlegende Dinge im Umgang mit digitalen Medien. „Nach Lesen, Rechnen und Schreiben ist das heute die vierte Kernkompetenz, die Kinder erlernen müssen“, sagt Laura Schade, Klassenlehrerin einer ersten Klasse. Sie und ihre Kollegin Janina Wennekers, Klassenlehrerin einer dritten Klasse, sind die Medienbeauftragten der Schule. „In den beiden anderen Stufen ist zusätzlich jeweils eine Ansprechperson für diesen Bereich benannt. So sind wir in allen Jahrgängen gut vertreten und können Medienthemen in die Jahrgangsteams tragen“, beschreibt Laura Schade.

Medientipp

Mit KABU in die Onlinewelt

Die Info-App KABU vermittelt Grundschulkindern Wissen zum sicheren Umgang mit digitalen Medien und bietet unterhaltsame Rätsel.



Sie ist kostenlos auf www.kabu-app.de erhältlich. Passend dazu bietet das Onlinebuch „Kabus Zeltplatzabenteuer“ Arbeitsblätter für den Unterricht.

Download auf: www.studioimnetz.de/publikationen/kabu-zeltplatzabenteuer

Internet-abc:

Auf www.internet-abc.de finden Lehrkräfte zahlreiche Lernmodule und Unterrichtsmaterialien zu Themen wie „Online sicher unterwegs“, „Wie viel Medienzeit tut gut?“ oder „Medien kreativ nutzen“.





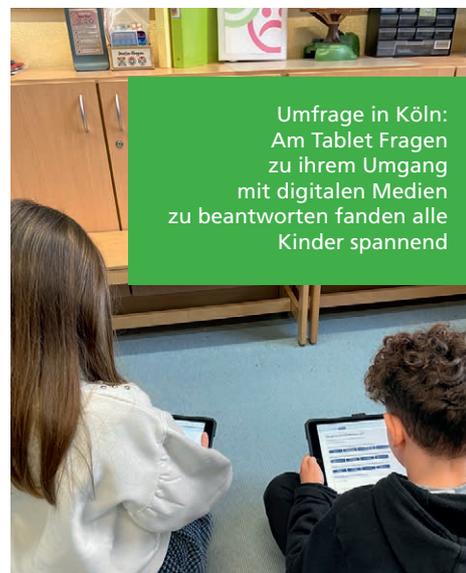
Unterricht mit digitalen Medien in Essen: Mit dem Tablet umgehen will gelernt sein

Foto: Grundschule an der Rahmstraße, Essen



Medienerziehung an der KGS Zugweg

- Medienpass NRW (Umgang mit Medien)
- Antolin (Leseförderung)
- Budenberg (Software für alle Fächer)
- Lernwerkstatt (Software für alle Fächer)
- Netiquette (Verhalten im Netz)
- PC-Führerschein (Umgang mit dem PC)
- Recherche mit Tablets in der Lernwerkstatt (Internetrecherche)
- Lernplakate gestalten (Textverarbeitung und Internetrecherche)
- Medien-ecken
- Texte tippen (Textverarbeitung)
- Pustebäume (Rechtschreibung)
- eTwinning (internationale Schulparterschaften)
- verschiedene Filme mit Schülerbeteiligung („DaZ“ im Sach- und Fachunterricht“, „Bilinguales Lernen in der Grundschule“, „Questa è Colonia“, Infofilme über die Lernwerkstatt...)
- Informationsbeschaffung (Schülerbücherei und Internetrecherche)



Umfrage in Köln: Am Tablet Fragen zu ihrem Umgang mit digitalen Medien zu beantworten fanden alle Kinder spannend

Foto: Kath. Grundschule Zugweg, Köln

Zu den Anliegen der beiden Kolleginnen gehört, Kinder von Beginn an für die verantwortungsvolle Nutzung digitaler Medien zu sensibilisieren. „Sie sollen nicht nur lernen, wie sie mit dem Tablet ein Foto machen, sondern auch verstehen, dass man nicht ungefragt Fremde fotografiert oder Bilder herumzeigt“, gibt Janina Wennekers ein Beispiel. „Sie sollen auch erkennen, dass es ein Unterschied ist, ob sie eine Stunde Videos schauen oder ein Lernplakat erstellen.“ Dies sei eng damit verbunden, ein Gefühl für ein gutes Maß an Bildschirmzeit zu entwickeln. „Ich vermittele bereits den Erstklässlern, dass nicht überall das Handy dabei sein muss“, erläutert Laura Schade. „Bei gemeinsamen Mahlzeiten zum Beispiel sollte man die Geräte ausschalten. Im Mittelpunkt stehen jetzt die Menschen, mit denen man am Tisch sitzt.“ Gleichmaßen ist es ihr wichtig, Kindern vorzuleben, dass sich auch analog jede Menge unternehmen lässt, Freunde treffen oder eine Radtour machen zum Beispiel. Schließlich liegt den Lehrerinnen am Herzen, dass Kinder lernen, Medieninhalte kritisch zu hinterfragen und Gefahren im Netz einzuschätzen.

ihnen einmal in der Woche eine offene Mediensprechstunde an. Seit Kurzem wird das Vor-Ort-Angebot um eine gezielt für Medienfragen eingerichtete E-Mail-Adresse ergänzt. Zu Beginn des Schuljahres luden die beiden Pädagoginnen auch erstmals zu einem Medienelternabend ein. „Zunächst wollten wir von den Teilnehmenden in einer kleinen Umfrage unter anderem wissen, wie oft sie ihr Smartphone nutzen“, schildert Janina Wennekers. „Die meisten gaben ‚täglich‘ an. Das war ein guter Einstieg, weil es ihnen bewusst gemacht hat, wie allgegenwärtig digitale Medien in ihrem Alltag sind und dass sie eine Vorbildfunktion haben. Denn Kinder nehmen die große Präsenz der Geräte wahr.“ Anschließend wurden Aspekte rund um digitale Medien erörtert, darunter kindgerechte Angebote, Risiken der Onlinewelt und angemessene Medienzeiten. „Die Eltern nutzen die Sprechstunde und das E-Mail-Angebot sehr gern“, bilanzieren die Lehrerinnen. „Auch der Medienelternabend fand großen Zuspruch. Wir werden ihn künftig jedes Jahr anbieten.“

Melanie Peters, Katholische Grundschule Zugweg Köln:

„Unsere Welt wird zunehmend digitaler. In der Grundschule möchten wir den Grundstein legen, dass Kinder für die damit verbundenen Herausforderungen gut aufgestellt sind.“



Kontakt:

KGS Zugweg, Köln
 Homepage: www.kgszugweg.de
 AOK-Ansprechpartnerinnen:
 Anneliese Heinz und Simone Dietz
 E-Mail: anneliese.heinz@rh.aok.de,
simone.dietz@rh.aok.de

Grundschule an der Rahmstraße, Essen
 Homepage: www.schule-rahmstrasse.de
 AOK Ansprechpartnerinnen:
 Lynn Julie Kammer und Claudia Burkhardt
 E-Mail: lynnjulie.kammer@rh.aok.de,
claudia.burkhardt@rh.aok.de

Alle ins Boot holen

Im Kollegium der Schule wurde beschlossen, einmal im Quartal in den Jahrgangsteams eine mediale Unterrichtseinheit zu planen und durchzuführen. Anschließend sollen diese Unterrichtseinheiten in der Lehrkräftekonferenz präsentiert werden. Laura Schade und Janina Wennekers stehen Ihren Kolleginnen und Kollegen bei der Planung der Einheiten zur Seite und geben auf Wunsch Tipps zur Umsetzung. Ein wichtiger Baustein in ihrer Medienarbeit ist zudem, die Eltern zu unterstützen. Seit zwei Jahren bietet die Schule

Medientipp

Mit Grundschulkindern über Medienkonsum sprechen

16 Geschichten bieten einen prima Einstieg für Unterrichtsstunden rund um Themen wie soziale Medien, Cybergrooming und Fake News. Farbige Bildkarten zu den Geschichten regen den Austausch in der Klasse an. Mit Kopiervorlagen und ergänzenden Hinweisen für Lehrkräfte.

Von Nina Wilkening, für Klasse 3–4,
 Verlag an der Ruhr,
 24,99 Euro



Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen und im Blick zu behalten hilft Kindern, ein Gefühl für ein ausgewogenes Verhältnis von Online- und Offlinezeiten zu entwickeln.

„Digitale und analoge Aktivitäten verbinden“

Wie lernen Kinder einen gesunden Umgang mit digitalen Medien? Kristin Langer, Mediencoach bei „SCHAU HIN!“, hat Anregungen.

Wie gelingt angesichts der großen Anziehungskraft der Onlineangebote ein ausgewogenes Verhältnis von digitaler und analoger Welt?

Ratsam ist, mit dem Kind seine Medienaktivitäten für den Tag oder die Woche zu verabreden, denn Zeiteinteilung gibt Struktur. Ab der 2., 3. Klasse kann es mitplanen und Mitverantwortung übernehmen. Dann sollten Kinder über Lockmechanismen Bescheid wissen, mit denen Medien sie an sich binden. In den Geräteeinstellungen kann man Dienste und Benachrichtigungen abstellen. Und es ist wichtig, für Abwechslung zu sorgen. Dabei lassen sich digitale und analoge Aktivitäten durchaus miteinander verbinden. Zum Beispiel, indem man im Park in Rollenspielen Filmerlebnisse nachstellt, eine Geocachingtour oder einen Museumsbesuch mit Audioführung unternimmt.

Wie viel Zeit sollten Grundschul Kinder mit Medien verbringen?

Wichtiger als genaue Zeitangaben ist, was ein Kind mit Medien macht, ob es Hausaufgaben erledigt oder spielt, und wie es Medieneindrücke individuell verarbeitet. Je aktiver es selbst beteiligt ist, umso besser wird es mit den Eindrücken umgehen können. Hilfreich ist, ein Kind zur Selbsteinschätzung anzuregen und mit ihm zu überlegen: Wie fühlst du dich, nachdem du einen Film geguckt oder ein Spiel

gespielt hast? Hat das Spaß gemacht, hast du etwas gelernt, war etwas nicht so gut? Das hilft Kindern, sich gewahr zu werden, womit sie sich wohlfühlen. Ratsam ist jedoch, zwischen Medienzeiten zum Lernen und in der Freizeit immer eine Pause einzulegen.

Wie können Eltern ihren Nachwuchs beim Umgang mit digitalen Medien begleiten?

Sie sollten das Interesse ihres Kindes an digitalen Medien ernst nehmen und sich mit dem befassen, was es in der Netzwelt spannend findet. Grundsätzlich gilt es, Kinder in ihrer Persönlichkeit zu stärken. Dazu gehört, dass sie Erfahrungen sammeln und sich eine Meinung bilden können, Nein sagen und mit Regeln umgehen lernen. Alles das hilft ihnen, sich nicht im digitalen Sog zu verlieren.

Was können Eltern in ihrer Rolle als Vorbild bei ihrer eigenen Mediennutzung beachten?

Idealerweise halten sie sich zu diesem Thema auf dem Laufenden und sprechen mit ihrem Kind über Chancen und Risiken digitaler Medien. Und sie können ruhig auch mal eigene Schwächen eingestehen, zum Beispiel erzählen „Heute habe ich mich im Internet verzettelt“. Wenn Eltern ihr Kind bitten, ihnen beim nächsten Mal Bescheid zu geben, wenn eine halbe Stunde Onlinezeit um ist, lernt es ganz nebenbei auch, wie sich der Sogwirkung der Onlinewelt etwas entgegensetzen lässt.

Kristin Langer ist Mediencoach beim Elternratgeber „SCHAU HIN!“ und unterstützt Eltern bei der Medien-erziehung von Kindern.



Medientipps



Tipps in unserem Elternbrief zum Thema
Download auf www.gesundmachtschule.de

[!] SCHAU HIN

ELTERN, MACHT EUCH MEDIENFIT!

Medienkurse für Eltern

In der Online-Weiterbildung lernen Eltern und Erziehende in nur 20 Minuten, ihren Kindern im Umgang mit Medien gut zu begleiten. Ohne Kosten, ohne Werbung und ohne Stress.

JETZT ANMELDEN!

Eltern, macht euch medienfit!

Auf www.schau-hin.info/medienkurse können Eltern an einer **kostenlosen Onlineweiterbildung** teilnehmen. Bei SCHAU HIN! finden sich zudem vielfältige Informationen rund um das Thema Kinder und Mediennutzung.

AUSBALANCIERT

Gesund + gelassen durch den Familienalltag

https://ausbalanciert-der-familiengesundheits-podcast.podigee.io

„Kinder & Mediennutzung“

ist das Thema der ersten Folge des Podcasts AUSBALANCIERT – gesund + gelassen durch den Familienalltag, der im Auftrag der AOK produziert wurde. Hören Sie doch mal rein!

„Auch bewusst Stille oder Wohlfühlzeit ohne digitale Geräte zu genießen prägt Kinder im Umgang mit Medien.“

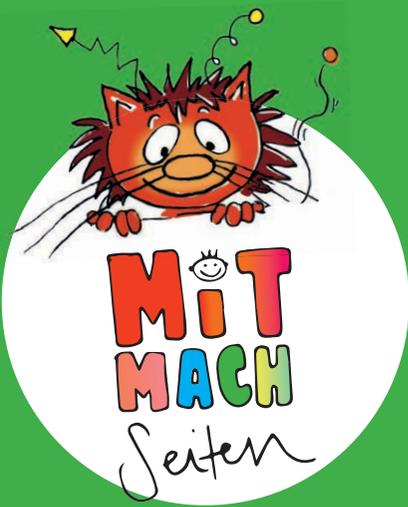


Ärztammer Nordrhein
Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302-2031
Fax: 0211 4302-2019
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse
Dr. med. Anne Neuhausen
Kasernenstr. 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791-28253
E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de



Impressum:
Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt:
Snezana Marijan, Dr. med. Anne Neuhausen
Redaktion: Petra Sperling
Layout: Tina Ennen
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



Online, online, online

Spielst du auch gerne am Computer oder am Handy oder surfst im Internet? Es macht ja auch Spaß.

Du kannst mit diesen Medien spielen, dich mit deinen Freunden austauschen, Informationen für deine Hausaufgaben suchen und Videos schauen.

Aber warum sind wir so gerne online?

Viele Apps wollen, dass du sie möglichst lange nutzt. Dir werden immer neue Videos oder Inhalte vorgeschlagen. Du hast dann auch oft das Gefühl, dass du etwas verpasst, wenn du die App schließt.

Denn die Apps sind so programmiert, dass sie berechnen, was dir am besten gefällt, damit du immer weiter schaust oder spielst. Diese Berechnung nennt man Algorithmus.



Bestimme zusammen mit deiner Familie onlinefreie Zeiten, die für alle gelten.

So können auch Mama und Papa mal ohne Handy oder Tablet sein.

Such dir ein Hobby: Wolltest du schon immer mal im Chor singen oder fühlst du dich gut, wenn du dich viel bewegst, oder malst du gerne?



Schau mal, kennst du schon meine Tipps, wie du weniger online sein kannst?



Frage dich selbst: Macht mir das Online-spiel gerade Spaß?

Wollte ich nicht etwas anderes machen?



Triff deine Freunde zum Spielen – ohne Handy oder Computer.

Du legst für dich selbst Zeiten fest, in denen du nicht am Computer oder Handy bist. **Wichtig:** Du hältst dich dann auch an diese Zeiten.



Buchtipp:

Kennst du schon ...



Carlsen Verlag,
2022
3,99 Euro

Mein Medienführerschein von Hanna Sörensen, Uli Velte

Wo stecken überall Computer drin? Wofür brauchst du eine App und was ist eigentlich das Internet? Das alles und noch viel mehr kannst du in diesem Buch erfahren.

1: Ein Märchen



3: Ein Märchen



Kannst du die
Emoji-Rätsel
lösen?



2: Sprichwort



4: Ein Märchen



Lösung: 1: Die Bremer Stadtmusikanten, 2: Wo Fuchs und Hase sich Gute Nacht sagen, 3: Drei Haselnüsse für Aschenbrödel, 4: Hänsel und Gretel

A 0100001	E 01000101	I 01001001	M 01001101	Q 01010001	U 01010101
B 0100010	F 01000110	J 01001010	N 01001110	R 01010010	V 01010110
C 0100011	G 01000111	K 01001011	O 01001111	S 01010011	W 01010111
D 01000100	H 01001000	L 01001100	P 01010000	T 01010100	X 01011000
					Y 01011001
					Z 01011010

Binäres Alphabet

Ein Computer übersetzt alle Eingaben in binäre Informationen. Professor Schnurr spielt Computer. Welche Botschaft hat er dir geschrieben?

Erstes Wort:

01010110 01001001 01000101 01001100

Zweites Wort:

01010011 01010000 01000001 01010011 01010011

Drittes Wort:

01000010 01000101 01001001 01001101

Viertes Wort:

01010010 01000001 01000101 01010100 01010011
01000101 01001100 01001110

_____ !

