



Stadt Bern

Direktion für Bildung
Soziales und Sport

«Digitales Gleichgewicht?!»

Elternworkshop 21. Mai 2024





Gesundheitsdienst der Stadt Bern

Schulärztlicher Dienst

Untersuchung und Beratung aller Schulkinder sowie Gesundheitsberichterstattung

Inkl. Beratung von:

- Eltern
- Schulleitungen und Lehrpersonen

Schulsozialarbeit

Unterstützung und Beratung bei sozialen Fragen, Problemen und Krisen

- Schülerinnen und Schüler
- Eltern
- Schulleitungen und Lehrpersonen

Frühförderung *primano*

Förderung von Kindern im Vorschulalter und Stärkung von Erziehungskompetenzen

- zu Hause
- in Spielgruppen
- im Quartier

Fachstelle schulische GF/P

Stärkung der Schulen als gesundheitsfördernde Lern- und Arbeitsorte

- Netzwerk GF Schule
- Znüni Box
- Schulhausznüni
- Digitale Medien
- DuSeischWoDüre

Digitale Medien heute



- Neue Medien gehören wie die Ernährung zu unserem Alltag und sind somit «alltäglich».
- Verunsicherung der Gesellschaft, wie mit dieser «4. Kulturtechnik» umzugehen ist (lesen, schreiben, rechnen). Inzwischen gibt es dazu auch verschiedene Haltungen und Meinungen.
- Sicher ist, Medienerziehung gehört heute als wichtiges Thema in den Erziehungsalltag/Bildungsalltag. Dabei ist aber nicht zu vergessen, dass es ein Teil der allgemeinen Erziehung ist.
- Medienkompetenz ist zudem heute eine wichtige Schlüsselqualifikation geworden.

Ergebnisse der Mike Studie (6-13 Jährigen) über das Nutzungsverhalten in der Schweiz

https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/mike/Bericht_MIKE-Studie_2021.pdf



M i K E

Medien | Interaktion | Kinder | Eltern

James Studie 2022

Abrufbar unter:

- https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2018/Bericht_JAMES_2022_de.pdf



Stadt Bern

Direktion für Bildung
Soziales und Sport

Digitale Welt /Aktuelle Daten von 2022

https://www.hbsc.ch/de/themen/digital_world-digitale-welt.html

HBSC 2022

Hinter übermässiger Computernutzung steht oft der Wunsch nach Zuwendung und Anerkennung.

In den Nutzungsbedingungen von Tik Tok:

Mindestalter

- Sie können die Plattform nur nutzen, wenn Sie 13 Jahre alt oder älter sind. Wir beobachten die Plattform hinsichtlich der Nutzung durch Minderjährige und werden Ihr Konto schließen, wenn wir den begründeten Verdacht haben, dass Sie minderjährig sind. Gegen eine Kündigung Ihres Konto können Sie Beschwerde einlegen, wenn Sie glauben, dass wir uns im Hinblick auf Ihr Alter geirrt haben.
- *Kurz gesagt: Sie müssen 13 Jahre oder älter sein, um unsere Plattform nutzen zu können.*

Diese Regelung betrifft auch andere Apps.

Aussagen zum Gamen (Aussagen aus dem Alltag)

- Weil es Spass macht
- Weil ich sonst nichts zu tun habe
- Weil ich mit den Kollegen fun habe
- Abschalten

Kannst Du gut mit dem gamen aufhören?

- Geht so,
- Ja doch meistens
- Nein fällt mir total schwer

Was hilft Dir

- Eltern
- Zeitlimiten

Social Media (Aussagen aus dem Alltag)

- Zeitvertreib
- Es macht Spass
- Ich kann was lernen
- Ich bekomme mit was die Anderen so tun

Kannst Du gut bei social Media aufhören

- Ja, manchmal langweilt es mich
- Geht so
- Gar nicht, muss immer noch das nächste Video schauen, obwohl ich längst etwas andere tun soll

Hilfen

- App löschen
- Zeitlimiten stellen, die man jedoch jeweils auch «verlängern» kann

Begleitung ist besser als Verbote. Kinder benötigen in digitalen Welten die Begleitung durch die Eltern. Reden Sie mit dem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien.



Hilfreicher Umgang mit Medien

- Das Gespräch mit den Kindern suchen: Was fasziniert?
- Mitteilen, wie Sie das erleben (Ich-Botschaften)
- **Eigener Umgang reflektieren (Vorbild)**
- Den Standort der Geräte überdenken
- Verfügbarkeit überdenken (Langeweile)
- Das Kind zu anderen Freizeitbeschäftigungen ermuntern
- Regeln zum Medienkonsum erarbeiten: was, wie lange?
Folgen bei Regelbrüchen im voraus mitteilen. (Beispielsweise Medienvertrag).
- Bei Unsicherheit: Gespräch mit anderen Eltern, Fachpersonen
- Nicht mit Medien «belohnen» oder bestrafen

Ist mein Kind alt genug für ein Handy ?

Orientierungshilfe unter:

- https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/Checklisten/Checkliste_klicksafe_Smartphone-fit.pdf

Ist mein Kind «reif» fürs Surfen im Internet ?

Surferschein unter:

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

Wichtige links für Eltern /Erziehungsalltag

www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/digitale-medien-vorschulalter

www.jugendundmedien.ch/

www.klicksafe.de

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

www.pegi.info

Informative Dokumentation *(Wurde am Workshop erwähnt)*

- <https://www.srf.ch/play/tv/redirect/detail/958231f0-d695-4af2-9452-7a0887c47146>

Informationsmaterial des Gesundheitsdiensts

- <https://www.bern.ch/themen/bildung/schule/gesundheit-in-der-schule/gesundheitsforderung-in-der-schule/suchtpraevention-digitale-medien>

Familienpodcast Tipps für den Erziehungsalltag

<https://www.bern.ch/themen/bildung/schule/gesundheit-in-der-schule/gesundheitsforderung-in-der-schule/suchtpraevention-digitale-medien/podcast-1>



Gesundheitsdienst
Stadt Bern

Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich unter 031 321 69 30 oder
karin.friedli@bern.ch

Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische
Gesundheitsförderung und Prävention
Karin Friedli
Montbousstrasse 11, 3011 Bern
www.bern.ch/gf-schule



Telefonisches Beratungsangebot «Digitales Gleichgewicht»

Für wen: Eltern, Lehrpersonen, Schulleitungen und andere Fachpersonen

Was: Drängende Fragen rund um Digitale Medien wie z.Bsp. Regeln für Handynutzung, Games & Co., Online und Offline-Zeiten, kindergerechte Apps und Spiele, Posten von Fotos und Videos im Netz etc.

Was nicht: Es werden keine technischen Fragen beantwortet

Wann: Mittwoch von 14.00 Uhr - 16.30 Uhr

Ausserhalb dieser Zeiten können Sie eine Nachricht auf dem Telefonbeantworter hinterlassen oder per Mail um einen Telefontermin ersuchen.

Wie: Per Telefon unter [031 321 69 30](tel:0313216930) oder per Mail:
digitalesgleichgewicht@bern.ch