



**Gesund** macht  
Schule

## Elternbrief in Leichter Sprache Kinder und Medien

### Medien im Alltag

Medien sind zum Beispiel: Smartphones, Tablets oder Spiele-Konsolen.

Auch Fernsehen, Internet und Computer-Spiele nennt man Medien.

Wir benutzen sie in der Schule, bei der Arbeit oder in der Freizeit.

In fast allen Familien gibt es Medien.

Kinder lernen so schon früh Medien kennen.

Viele Medien sind extra für Kinder.

Zum Beispiel: Kinder-Serien mit spannenden Geschichten,  
Computer-Spiele oder Spiele-Apps mit vielen Abenteuern.

Darum finden viele Kinder Medien toll.



### Kinder und Eltern gemeinsam

Kinder müssen lernen, Medien gut und richtig zu benutzen.

Erklären Sie Ihrem Kind: Viel Medien-Zeit ist schlecht für die Gesundheit.

Medien können auch gefährlich sein.

Es gibt zum Beispiel im Internet viel Gewalt und **nicht** alle Infos sind wahr.

Überlegen Sie, was Ihr Kind schon gut verstehen kann.

Schauen Sie zum Beispiel Serien und Filme zuerst gemeinsam mit Ihrem Kind an.

Und reden Sie mit Ihrem Kind über das, was es gesehen hat.

Dann können Sie entscheiden, ob diese Medien gut für Ihr Kind sind.

## Vorbild sein

Sind Sie selbst oft am Smartphone oder vor dem Fernseher?

Ihr Kind schaut sich das vielleicht von Ihnen ab.

Und Ihr Kind versteht **nicht**,

warum es weniger Medien-Zeit hat als Sie.

Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind.

Und versuchen Sie zum Beispiel weniger am Smartphone zu sein.



## Medien sind schlecht für die Gesundheit

Zu viele Medien sind schlecht für die Gesundheit von Kindern.

Wenn Kinder zu oft und zu lange Medien benutzen,

- bewegen sie sich zu wenig.
- können sie sich schlechter konzentrieren.
- treffen sie sich weniger mit Freunden zum Spielen.

Darum sollen im Kinder-Zimmer **keine** Medien sein.

## Regeln für die Medien

Stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln für die Medien auf.

Zum Beispiel:

- Welche Medien darf Ihr Kind benutzen?
- Wann darf Ihr Kind Medien benutzen?
- Wie lange darf Ihr Kind Medien benutzen?

Es kann auch Regeln für die ganze Familie geben.

Zum Beispiel: Beim Essen bleiben Smartphones und Fernseher aus.

## Zeit ohne Medien

Zeigen Sie Ihrem Kind, was man ohne Medien machen kann.

Zum Beispiel:

- ein gemeinsamer Spiele-Abend
- gemeinsam Fahrrad fahren
- Sport im Verein machen
- mit Freunden spielen

So lernt Ihr Kind, auch ohne Medien Spaß zu haben.



## Wieviel Medien-Zeit am Tag?

Kinder zwischen 6 und 10 Jahren können etwa 30 bis 60 Minuten am Tag Medien benutzen.

Aber Achtung: Das ist nur eine Empfehlung.

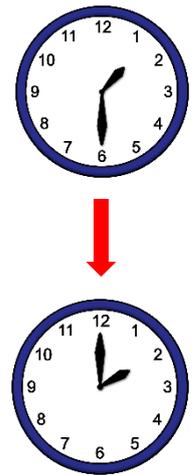
Eltern müssen selbst entscheiden, was gut ist für ihr Kind.

**Tipp:** Schreiben Sie mit Ihrem Kind Regeln auf für die Medien.

In den Regeln steht zum Beispiel:

- Wer darf welche Medien nutzen.
- Wie lange darf man Medien nutzen.
- Wann darf man Medien nutzen.

Alle in der Familie müssen sich an die Regeln halten.



## Altersfreigaben bei Filmen und Computer-Spielen

Auf Filmen und Computer-Spielen steht oft eine Altersfreigabe.

Zum Beispiel: FSK 6 oder USK 6.

Das heißt: Kinder über 6 Jahren können diese Filme sehen oder diese Spiele spielen.

**Aber Achtung:** Eltern müssen immer selbst entscheiden, welche Medien zu ihrem Kind passen.

Überlegen Sie zum Beispiel:

- Versteht mein Kind, was in dem Film passiert?
- Ist das Computer-Spiel zu aufregend für mein Kind?
- Hat mein Kind Angst vor den Figuren in der Serie?

## Mehr Infos zu Medien:

Infos für Eltern zu Filmen und Videos für Kinder: [www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)

Infos für Eltern zu Computer-Spielen: [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de)

Infos für Eltern zu Medien für Kinder: [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Infos zum Internet für Kinder, Eltern und Lehrkräfte: [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

Die Internet-Seiten sind **nicht** in Leichter Sprache.

# Gesund macht Schule

## Unsere Aktion „Gesund macht Schule“

Unsere Aktion „Gesund macht Schule“ ist für Grundschulen und Förderschulen aus dem Rheinland und aus Hamburg.

Die Schulen können sich bei uns melden.

Dann können die Schulen einen Plan machen, wie sie das Thema Gesundheit umsetzen möchten.

Die Schulen bekommen dazu Info-Material für den Unterricht.

Zum Beispiel zu diesen Themen:

- Was ist gesunde Ernährung?
- Wie funktioniert mein Körper und was passiert in der Arzt-Praxis?
- Warum ist Bewegung und Entspannung wichtig?
- Wie verändert sich der Körper, wenn man erwachsen wird?
- Wie wird man selbstbewusst und wie schützt man sich vor einer Sucht?

Hier können die Schulen ihre Teilnahme anmelden:

### Ärzttekammer Nordrhein

Snezana Marijan

E-Mail: [snezana.marijan@aekno.de](mailto:snezana.marijan@aekno.de)

Telefon: 0211 4302 2031



### AOK Rheinland/Hamburg

Anne Neuhausen

E-Mail: [anne.neuhausen@rh.aok.de](mailto:anne.neuhausen@rh.aok.de)

Telefon: 0211 8791 28253

