

WILLKOMMEN ZUM THEMA DES MONATS MEDIENSCHUTZ



Thema
DES
MONATS
MEDIENSCHUTZ
APRIL



Wenn Kinder und Jugendliche mit Fragen zum Thema "Mediennutzung" an Fachkräfte herantreten, empfiehlt es sich, das Thema sachlich, verständlich und dennoch sensibel zu erläutern.

Nachfolgend finden Sie eine Liste mit Fragen und Antworten für eine schnelle und fundierte Beratung.

Kinder- und Jugendschutz/Streetwork
Haus des Jugendrechts,
Erthalstraße 2, 55118 Mainz
jugendschutz@stadt.mainz.de
Tel.06131 12-49510
www.hdjr-mainz.de

Feedback:



MEDIEN NUTZUNG

Begleittext für Fachkräfte

(als Orientierung bei Fragen von Kindern und Jugendlichen zum Thema "Mediennutzung")



Landeshauptstadt
Mainz

1 Frage: Warum darf ich nicht die ganze Zeit am Handy sein, wenn es mir Spaß macht?

Antwort: Weil dein Gehirn auch andere Dinge braucht: spielen, bewegen, nachdenken und Zeit mit anderen Menschen verbringen.

2 Frage: Warum gibt es Bildschirmzeit-Regeln?

Antwort: Weil zu viel Bildschirmzeit deine Augen müde macht, deinen Schlaf stört und dich schneller unruhig machen kann. Regeln helfen dir, gesund zu bleiben.

3 Frage: Wenn ich gut mit dem Tablet umgehen kann - bin ich dann medienkompetent?

Antwort: Nicht ganz. Medienkompetenz bedeutet auch: Gefahren erkennen, Inhalte hinterfragen und respektvoll mit anderen umgehen.

4 Frage: Warum will ich auf YouTube oder TikTok immer weiter schauen?

Antwort: Weil die Apps extra so gemacht sind, dass du nicht aufhören willst. Sie zeigen dir immer neue Videos, die dir gefallen könnten.

5 Frage: Sind Spiele wie Roblox schlecht?

Antwort: Nein, nicht unbedingt. Wichtig ist, nicht zu lange zu spielen, passende Inhalte für dein Alter zu wählen und Pausen zu machen.

6 Frage: Warum sollen meine Eltern auch weniger am Handy sein?

Antwort: Weil Kinder von ihren Eltern lernen. Wenn Eltern viel am Handy sind, wollen Kinder das auch.

7 Frage: Warum soll ich sagen, mit wem ich im Internet schreibe?

Antwort: Weil nicht alle Menschen im Internet ehrlich sind. Deine Vertrauensperson kann dir dabei helfen, zu beurteilen, ob eine Situation sicher ist oder nicht.

8 Frage: Warum darf ich abends kein Handy benutzen?

Antwort: Weil das Licht vom Bildschirm deinem Gehirn sagt, dass es noch Tag ist. Dann kannst du schlechter einschlafen.

9 Frage: Was mache ich, wenn ich etwas im Internet sehe, dass mir Angst macht?

Antwort: Geh sofort zu einer erwachsenen Person, der du vertraust. Du musst das nicht alleine lösen.

10 Frage: Warum werde ich manchmal sauer, wenn ich das Handy abgeben muss?

Antwort: Weil dein Gehirn sich an die schnellen Reize von Spielen und Videos gewöhnt. Dabei werden Stoffe im Gehirn ausgeschüttet, die sich gut anfühlen. Wenn du dann aufhörst, fehlt dieses Gefühl plötzlich - und das kann dich frustriert oder wütend machen. Das ist ganz normal. Deshalb helfen feste Pausen und klare Regeln dabei, leichter aufzuhören.

11 Frage: Wie lange darf ich am Tag Videospiele spielen?

Antwort:

- Bis 3 Jahre: Bildschirmmedien werden nicht empfohlen.
- Bis 6 Jahre: Maximal 30 Minuten an einzelnen Tagen, immer in Begleitung.
- 6-9 Jahre: 30 bis 45 Minuten an einzelnen Tagen, in Begleitung.
- 9-12 Jahre: 45 bis 60 Minuten pro Tag.
- 12-16 Jahre: Maximal 2 Stunden pro Tag.

