



Stadt Bern

Direktion für Bildung
Soziales und Sport



«Digitales Gleichgewicht?!» Elternworkshop 6. November 2024



Gesundheitsdienst der Stadt Bern

Schulärztlicher Dienst

Untersuchung und
Beratung aller Schulkinder
sowie Gesundheits-
berichterstattung

Inkl. Beratung von:

- Eltern
- Schulleitungen und
Lehrpersonen

Schulsozial- arbeit

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 gesundheits-
fördernde Lern- und
Arbeitsorte

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



Telefonisches Beratungsangebot «Digitales Gleichgewicht»

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

Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische
Gesundheitsförderung und Prävention
Karin Friedl
Montbijoustrasse 11, 3011 Bern
www.bern.ch/vgl-schule



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

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.



Gesundheitsdienst
Stadt Bern

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

 JACOBS
FOUNDATION



zh
aw Angewandte
Psychologie

M i K E

Medien | Interaktion | Kinder | Eltern



Schweizer Kinder und Jugendliche im Internet: Risiken und Chancen

Regeln für die Mediennutzung

Regeln



- 62% der Eltern von Primarschüler*innen haben feste Regeln dafür, wie lange gegampt werden darf, 38% sagen ihrem Kind spontan, wann es aufhören soll.
- 60% der Eltern haben explizite Regeln für die Surfdauer im Internet, 40% schreiten ad hoc ein.
- 44% der Eltern legen grundsätzlich fest, wie lange ihre Kinder fernsehen dürfen, 56% entscheiden das spontan.

<https://www.jugendundmedien.ch/digitale-medien/fakten-zahlen> abgerufen am 5.

November 2024



- 79% der Eltern von 6- bis 13-Jährigen schreiben vor, welche Games erlaubt sind, 20% sagen ihrem Kind im Einzelfall, wenn es etwas nicht darf.
- 71% der Eltern haben feste Regeln, welche Seiten ihr Kind im Internet besuchen darf, 28% sprechen ad hoc darüber.
- 63% der Eltern sagen, dass sie grundsätzliche Regeln zu TV-Inhalten aufgestellt haben, 36% entscheiden spontan, ob ihr Kind etwas schauen darf.
- 51% der Eltern erlauben ihren Kindern nicht, das Handy über Nacht in ihrem Zimmer zu haben, 39% achten darauf, dass es ausgeschaltet ist.

Austausch mit anderen Eltern

- Was läuft bei Ihnen zu Hause gut, in Bezug auf die Bildschirmmedien?
- Wo braucht es Ihrer Meinung nach evtl. eine Veränderung?
- Was bewegt Sie in Bezug auf die digitalen Medien?
- Welche Regeln haben Sie im Zusammenhang mit den digitalen Medien aufgestellt ?
- Wie nutzten sie selber die Bildschirmmedien?



Empfehlungen von Pro Juventute

- 0 bis 2 Jahre: Im Baby- und Kleinkindalter wird empfohlen, möglichst auf Bildschirmmedien zu verzichten.
 - 2 bis 4 Jahre: Für Kinder im Vorschulalter reichen die Angaben von 5 bis 10 Minuten am Tag bis zu einer maximalen Bildschirmzeit von einer Stunde. Letzteres sollte eher die Ausnahme sein und nicht täglich vorkommen.
 - 4 bis 8 Jahre: Kindergartenkinder und Schülerinnen und Schüler der Unterstufe sollten nicht länger als 30 bis maximal 60 Minuten pro Tag vor dem Bildschirm sitzen.
- <https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/bildschirmzeit>, 24.10.2024

Entwicklung des Kleinkindes

Ein Kind wächst und entwickelt sich mit seinen von den Eltern und den Vorfahren ererbten körperlichen, seelischen und geistigen Anlagen im Wechselspiel von:

- biologischer Reifung des Körpers und seiner Organe,
- kindgerechten und altersgemäßen Anregungen und
- seinen eigenen, selbst erlebten Erfahrungen.

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/entwicklungsgrundlagen/23.10.2024>



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.*



*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?
- Offenes Ohr haben, nachfragen
- 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



Empfehlungen von Jugend und Medien

www.jugendundmedien.ch

Fernsehen

- Zwischen 6 und 9 Jahren unterscheiden Kinder zunehmend zwischen Fiktion und Wirklichkeit. Ab 10 Jahren entwickeln sie das nötige Abstraktionsvermögen, um sich von Fernsehinhalten zu distanzieren.
- Experten empfehlen folgende Richtlinien für die tägliche Fernsehnutzung:
 - 6 bis 9 Jahre: max. 45 Minuten
 - ab 10 Jahre: max. 60 Minuten
- Wenn Ihr Kind für eine Sendung alles andere fallen lässt, misst es dem TV eine zu hohe Bedeutung bei.

Elterntipps von Jugend und Medien

(WWW.JUGENDUNDMEDIEN.CH)

Vereinbarungen statt Verbote



- Stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln für die Nutzung von Bildschirmmedien auf (Zeit, TV-Stundenplan, welche Sendungen) und passen Sie diese regelmässig an. Auch bildschirmfreie Tage können vereinbart werden. Stellen Sie zudem sicher, dass die Regeln eingehalten werden, sonst sind sie nutzlos.
 - Beachten Sie die gesamte Zeit für Bildschirmmedien (Fernsehen, Internet, Spiele auf Konsolen, Handy):
 - Wochentags sollten jüngere Kinder nicht länger als 60 Minuten vor dem Bildschirm sitzen, ältere Kinder nicht mehr als 90 Minuten.
 - Pro Woche reichen für 6- bis 9-Jährige 5 Stunden, für 10- bis 12-Jährige maximal 10 Stunden.
 - Lassen Sie sich nicht vom TV-Programm den Tagesablauf diktieren – nutzen Sie Replay-Funktionen oder nehmen Sie Sendungen auf.
 - Finden Sie das richtige Mittelmass: Verteufeln Sie Medien nicht, aber achten Sie darauf, was Ihr Kind damit macht.
-

Ist mein Kind alt genug für ein Handy ?

Ist mein Kind «reif» fürs Surfen im Internet ?

Surferschein unter:

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



Wichtige links für Eltern

www.jugendundmedien.ch/

www.klicksafe.de

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

www.pegi.info

<https://www.projuventute.ch/de>



Telefonisches Beratungsangebot «Digitales Gleichgewicht»

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

Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische
Gesundheitsförderung und Prävention
Karin Friedl
Montbijustrasse 11, 3011 Bern
www.bern.ch/vgl-schule



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



**KINDER ENTDECKEN
DIE WELT.**

**Angespornt
von ihrer Neugier.
Aufmerksam
begleitet von uns.**