

Wegweiser durch den Mediendschungel

Wie umgehen mit
Handy, Tablet, Fernsehen
und Smartwatch



Ein Ratgeber für die Eltern
unserer Schulen

Liebe Eltern,

die Mediennutzung hält stets neue Chancen und Herausforderungen für uns wie für unsere Kinder bereit. Wir möchten Ihnen mit dieser Publikation helfen, für Ihr Kind einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu finden.

in English

українською мовою

باللغة العربية

bu Türkçe

en français

en español

Google
Translator

на русском языке

به زبان فارسیالعربية

w języku polskim



Handy & Medien richtig nutzen – das empfehlen Expert:innen

1. Keine Bildschirmzeit unter 3 Jahren!

2. Bildschirmzeiten vereinbaren

Ab 4 Jahren gemeinsam feste Bildschirmzeiten festlegen.

4–6 Jahre: max. 30 Minuten am Tag

7–10 Jahre: max. 60 Minuten am Tag

Ab 11 Jahren: max. 90 Minuten pro Tag oder ein festes wöchentliches Kontingent

3. Alternativen anbieten

Spielen, Basteln, Bewegen – schaffen Sie eine Balance zwischen der digitalen und der analogen Welt.

4. Medienfreie Zeiten und Räume schaffen

Legen Sie feste medienfreie Zeiten und Räume fest – besonders im Kinderzimmer – und unterstützen Sie so ein gesundes Einschlafen ohne digitale Medien.

5. Kreativen Umgang mit Medien fördern

Haben Sie gemeinsam Spaß, entdecken Sie kreative Möglichkeiten im Umgang mit Medien und nutzen Sie empfehlenswerte Lern-Apps wie:

- **Anton:** Vielseitige App zum Üben und Vertiefen von Unterrichtsstoff.
- **Antolin:** Motiviert zum Lesen und stärkt das Textverständnis.
- **LearningApps.org:** Bietet abwechslungsreiche, interaktive Lernbausteine.
- **Book Creator:** Eigene Bücher kreativ gestalten.



- **Stop Motion (Studio):** Geschichten mit kleinen Filmen lebendig werden lassen.
- **Aktion Bound:** Verbindet Lernen mit Bewegung durch digitale Rallyes.

6. Seien Sie Vorbild

Reflektieren Sie Ihr eigenes Mediennutzungsverhalten und gestalten Sie attraktive gemeinsame Momente – etwa mit Spielen, Lesen, Basteln oder Bewegung.

Wir empfehlen daher:

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die eigene und kindliche Nutzung des Handys.
- Beschaffen Sie Ihrem Kind frühestens zum Ende der Grundschulzeit ein eigenes Handy.
- Handeln Sie gemeinsam Regeln für die familiäre Mediennutzung aus – Tipps und einen kostenlosen Mustervertrag finden Sie unter www.mediennutzungsvertrag.de
- Richten Sie die vom Kind genutzten Geräte sicher ein. Infos unter www.medien-kindersicher.de



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZfA)

Was wir als Schulen bieten

Unsere Schulen setzen digitale Medien gezielt im Unterricht ein und nehmen ihren Auftrag zur Medien-erziehung verantwortungsvoll wahr. Dabei entwickeln sie pädagogisch sinnvolle digitale Ansätze, die den Unterricht bereichern, Freude am Lernen wecken und die Kinder bestmöglich auf die Herausforderungen der digitalen Welt vorbereiten.

Weitere Informationen finden Sie auf der jeweiligen Homepage Ihrer Schule.

Handys im Schulalltag

In den Grundschulen ist die Nutzung von Handys, Smartwatches und ähnlichen Medien für Kinder grundsätzlich verboten.

In den weiterführenden Schulen folgt die pädagogische Arbeit im Umgang mit den Smartphones klaren Regelungen. Für den Unterricht ist ein Smartphone weder an der Stadtteilschule noch am Gymnasium erforderlich.

Für uns ist das Wichtigste:

Ihr Kind fröhlich und aufgeschlossen in seiner Schule erleben zu können!

Gemeinsam für einen guten Umgang mit Medien

Bei weiteren Fragen und Anregungen wenden Sie sich gerne an uns:



schule-grosslohering.
hamburg.de



schule-brockdorffstrasse.
hamburg.de



charlo.hamburg.de



schule-am-sooren.hamburg.de



grundschule-neurahlstedt.
hamburg.de



schule-potsdamer-strasse.de



www.schulealtrahlstedt.de



gymnasium-oldenfelde.
hamburg.de



sts-oldenfelde.hamburg.de



www.gymnasium-rahlstedt.de



rebbz-wandsbek-nord.
hamburg.de

Kooperationspartner

heimspiel.
(RAHLSTEDT)

Wegweiser durch den Mediendschungel

Wie umgehen mit Handy, Tablet, Fernsehen und Smartwatch



Ein Ratgeber für die Eltern
unserer Schulen

heimspiel.

Illustrationen: freepik