

LINKS ZUM ELTERNABEND

Die Landesanstalt für Medien freut sich über ein Feedback zur Veranstaltung

<https://survey.lamapoll.de/elternundmedien-Elternfeedback>

Danke für Ihre Zeit.

DIE ANGEBOTE DER LANDESANSTALT FÜR MEDIEN FÜR SIE

[Eltern und Medien](#) – Elternabende zur Medienerziehung f. Kita, Grundschule und ab Kl. 5.

[Frag Zebra](#) Die Onlineplattform für Fragen zu Ihrem digitalen Alltag. Antwort innerhalb von 24 Std.

Internet-ABC - [Bereich für Eltern](#)

[Internet-ABC](#) – Lernbereich für Kinder mit ihren Eltern, systematische Lernmodule für den Aufbau von Medienkompetenz ab Kl. 1 – Kl. 5/6.

[Medienscouts-NRW.de](#) das Ausbildungsprogramm die [Medienscouts an Ihrer Schule](#).

ALTERSGERECHTE MEDIENNUTZUNG

Smartphone in Kinderhänden? - [Checkliste von klicksafe.de](#)

Technische Einstellungen Smartphone & Tablet [Checkliste von klicksafe.de](#)

[Mobil sicher.de](#) – Infoportal für die sichere Handynutzung

Technischer Schutz mit [medienkindersicher.de](#) und ggf. mit [Family-Link von Google](#)

Medienzeiten - Regeln und Routinen

Ein Vertrag zum Vertragen der [Mediennutzungsvertrag](#)

Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern (0 bis 10 Jahre)

www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer

Bildschirmzeit

max. 60 – 90 Min.

Klasse 5 und 6

Bildschirmzeit

max. 90 – 120 Min.

Klasse 7

SICH MEDIENWISSEN ANEIGNEN und Kompetenzen aufbauen für Eltern und Kinder

(kostenfreie Angebote und Medienkurse Online)

Für jüngere Kinder ab Grundschulalter: [Lernmodule beim Internet-ABC](#)

[Der Surfschein](#) [Zum Thema Soziale Netzwerke](#) [ein Quiz](#)

Für Kinder ab 10 Jahre <https://www.atingi.org/digitalkit-youth/de/>

Für Teenager [Der Medienschein](#); [Netzdurchblick.de](#) und [Wake Up! -Edustories](#)

Für [Eltern](#) beim Bundesweiten Elternratgeber

KINDER- UND JUGENDMEDIENSCHUTZ

Freiwillige Selbstkontrolle der Filmwirtschaft ([FSK](#)) Zusatzinformationen zu [Risiken](#)

Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle ([USK](#))

[PEGI](#)-Alterseinstufung auf Europaebene: Altersorientierung und Inhaltsbeurteilung

Pädagogische Altersempfehlungen für Filme, Serien, Streaming und YouTube

[Kinderfilmwelt](#) – Portal des Deutschen Kinder- und Jugendfilmzentrums

[Flimmo](#) – Elternratgeber der Landesanstalt für Medien NRW und weiterer

[Spieleratgeber NRW](#) – Pädagogischer Ratgeber zu digitalen Spielen

[Spielbar.de](#) ist die Plattform der Bundeszentrale für politische Bildung zum Thema Computerspiele.

[Bundesstelle für die Positivprädikatisierung von digitalen Spielen in Wien \(bupp.at\)](#)

[Spieleempfehlungen nach Alter](#)

Spielauszeichnungen und -empfehlungen:

[TOMMI \(Deutscher Kindersoftwarepreis\)](#)

[Deutscher Computerspielpreis](#)

[Deutscher Entwicklerpreis](#)

[Elternbroschüre Digitale Spieletipps für Eltern](#) von klicksafe.de

JUGENDLICHE MEDIENWELTEN

Zitierte Studien zur Mediennutzung von Jugendlichen

Befragt wurden 1.200 12-19Jährige <https://mpfs.de/studie/jim-studie-2024/>

Befragt wurden 1.200 6 – 13Jährige <https://mpfs.de/studie/kim-studie-2024/>

Informationen zu Altersregulierungen bei Social Media Kanälen

	Apps	Mindestalter
	WhatsApp	13 Jahre
	Instagram	13 Jahre
	TikTok	13 Jahre
	Youtube	Unter 18 Jahren nur mit Zustimmung d. Eltern
	Snapchat	13 Jahre, Account-Erstellung nur mit Zustimmung der Eltern

MESSANGER UND SOZIALE NETZWERKE

[Flyer](#) zu beliebten Diensten bei [klicksafe.de](#)

Checklisten zum Umgang mit Sozialen Netzwerken in der Familie

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/checklisten/>

Videoreihe „[Mobil safe](#)“ mit Informationen zu Geräteeinstellungen zum Jugendschutz

Informationen [Datenerhebung WhatsApp](#)

Informationen für Jugendliche zu WhatsApp und anderen Messengern

<https://www.handysektor.de>

Alternative Messenger: <https://signal.org/de/> <https://threema.ch/de> <https://wire.com/de/>

Ratgeber [mobilsicher.de](#)

[Instagram](#), [Snapchat](#); [TikTok](#)

Risiken bei TikTok Now nachzulesen bei [jugendschutz.net](#) [Familien-Checkliste](#)

Elternhilfe für YouTube – [altersgerechte Einstellungen \(jüngere Kinder\)](#) und [Elternguide](#)

[Teen-Konten bei Instagram](#)



Deine For-You-Page (Die Startseite auf TikTok, auch als Für-Dich-Seite bekannt) stellt sich aus verschiedenen Clips zusammen. Dazu gehören natürlich Clips der Accounts, denen du folgst. Andere Clips werden durch deine Interessen und z.B. dein Verhalten in der App vom Algorithmus bestimmt.

Fünf Tipps von handysektor für TikTok mit besonderem Inhalt

@heeyleonie	erklärt Geschichte verständlich und unterhaltsam
@falcopunch	Zaubert mit Übergängen und Effekten
@nachhaltigerleben	Erklärt die Welt - klimafreundlich
@giannabacio	Die Aufklärerin (Sexualpädagogin)
@iammoshow	Rap und Katzen

Quelle: [handysektor.de](#)





YoutuberInnen mit besonderen Themen zu finden beim [Jugendportal handysektor.de](#)
[Familiencheckliste](#)

Zum [Thema InfluencerInnen](#) Informationen bei [klicksafe.de](#) u.a. „Wie verdienen YouTubeStars Geld?“

PRIVATSPHÄRE UND DATENSCHUTZ

Grundlegende Informationen bei [klicksafe.de](#)

Zu nackt für's Internet Infokarte [Eltern](#) Infokarte [Jugendliche](#)

Für Jugendliche: <https://www.juuuport.de/beratung>

[Einstellen von Privatsphäre bei Apps](#) in der handysektor Mediathek

PRIVATSPHÄRE - TIPPS

LANDESANSTALT
FÜR MEDIEN NRW

1. Gib nicht zu viel von dir preis.
2. Schütze alle Informationen, die etwas über dich verraten
3. Achte bei deinen Profilen in Social Communities auf die Sicherheitseinstellungen (privat/öffentlich)
4. Verwende sichere Passwörter
5. Prüfe Texte und Fotos, bevor du sie postest
6. Welche Bilder darfst du von anderen veröffentlichen?

ELTERN
UND
MEDIEN
LANDESANSTALT
FÜR MEDIEN NRW

RISIKEN IN GAMES UND SOCIAL MEDIA KANÄLEN

RISIKEN

LANDESANSTALT
FÜR MEDIEN NRW

Digitale Games

- Nicht altersgerechte Inhalte
- Werbung
- Versteckte Kosten
- Verlinkung zu anderen Diensten
- Kontakt zu Fremden - Chat
- Bindungsmechanismen/Dark Pattern.



- Adressbuch wird ausgelesen
- Datenaustausch Metakonzern
- Kontakt von Fremden
- Kettenbriefe, Kosten,
- Unfaire Chats



- Schöner Schein
- Nähe der Stars
- InfluencerInnen
- Körperbilder
- Kontakttrisiken
- Desinformation...
-



- Sozialer Druck
- Standort/SnapMap
- Flammenbindung
- My AI.... Illusion
- Datenschutz



- Besonderer Algorithmus
- Nutzungsfrequenzen
- Starke Bindungsmechanismen
- Informationsunsicherheiten
- Kontakt mit Fremden
- Empfehlung: altersgerechte Zugänge nutzen



- Hasskommentare
- Nutzungsfrequenzen/Werbung
- Starke Bindungsmechanismen
- Informationsunsicherheiten
- Empfehlung: altersgerechte Zugänge nutzen

DIGITALER SOG

[Arte Filmreihe](#) – Dopamin //

Inklusive Erklärungen, wie angesagte Social Media Kanäle funktionieren

[10 Tipps für's digitale Wohlbefinden](#)

Themenheft für den Unterricht [„Ommm online – Wie wir unser digitales Wohlbefinden steigern“](#)

Erklärfilm #Online am Limit <https://www.klicksafe.de/materialien/tipps-fuer-mehr-digitale-balance-1>

Aktionskarten für die Familie: [Real Life Challenge](#)
[#Auszeit – Digital Detox Challenge](#)

FILMBEITRÄGE UND -KANÄLE FÜR ELTERN UND JUGENDLICHE

[Are you living an insta lie?](#)

[Was macht Insta mit unserer Generation?](#) Diskussion über Körperbilder mit zwei Influencerinnen

[So gut kennt dich TikTok](#) – Erklärung zum TikTok—Algorithmus

ÜBERMÄSSIGE MEDIENNUTZUNG

Worauf können Eltern achten?

Vereinnahmung Musst Du immerzu ans Onlinesein denken?

Toleranzentwicklung Hast Du das Bedürfnis, immer mehr Zeit im Internet zu verbringen?

Entzugserscheinungen Fühlst Du Dich nervös, launisch, traurig oder gereizt, wenn Du nicht im Internet sein kannst?

Kontrollverlust Hast Du bereits erfolglos versucht, deine Internetnutzung zu reduzieren?

Interessenverlust Verbringst Du mehr Zeit im Internet als vorgesehen und verlierst das Interesse an anderen Dingen?

Streit Hast Du wegen deiner Onlinenutzung regelmäßig Streit mit anderen?

Lügen Hast Du schon einmal Familie oder Therapeut*innen über deine Internetnutzung belogen?

Emotionsregulation Nutzt Du das Internet, um Dich von Problemen oder schlechten Gefühlen abzulenken?

Konflikte Gefährdet deine Internetnutzung Freundschaften, Beziehungen, Arbeit oder Ausbildung?

Fachartikel zum Thema [Internetabhängigkeit](#)

HILFE IM NETZ FÜR ELTERN UND KINDER

Nummer gegen Kummer <https://www.nummergegenkummer.de/>

[Juuuport.de](#) – Hilfe und Beratung [durch Jugendscouts](#)

[Frag Zebra](#) – Landesanstalt für Medien NRW

<https://www.mediensuchthilfe.info>

HILFE VOR ORT

[Familien- und Erziehungsberatungsstelle für Königswinter und Bad Honnef](#)