

Mediennutzung am Gymnasium Hechingen

Die zunehmende Verbreitung von Mobilgeräten (Smartphones, Smartwatches, Tablets ...) und die ständige Verfügbarkeit des Internets haben unser tägliches Leben in vielerlei Hinsicht verändert. Trotz zahlreicher Vorteile beinhalten die neuen Technologien auch potenzielle Risiken. So kann der übermäßige Gebrauch von Handys und anderen digitalen Geräten nicht nur die Konfrontation mit bedenklichen Inhalten im Internet bedeuten, sondern auch Ablenkung von wichtigen (schulischen) Aufgaben. Damit einher gehen eine Einschränkung der Lernleistungen und der Konzentrationsfähigkeit. Beides ist unerlässlich, um den Schulalltag zu meistern. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen kann es durch übermäßigen Medienkonsum zu negativen Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit kommen, in Extremfällen zu Schlafstörungen oder sogar Suchtverhalten. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, dass Eltern sich aktiv mit der Mediennutzung ihrer Kinder auseinandersetzen und Strategien entwickeln, um diese zu begrenzen und zu begleiten.

Wie können Sie Ihr Kind bei einer reflektierten Mediennutzung unterstützen?

Vielleicht mit diesen Tipps und Empfehlungen?!

Wenn wir gemeinsam ein Bewusstsein für die Herausforderungen im Umgang mit digitalen Technologien schaffen und geeignete Maßnahmen ergreifen, können wir hoffentlich eine gesunde Balance zwischen der Nutzung von Medien und anderen Aktivitäten im Leben der Kinder sicherstellen.

Die hier aufgeführten Tipps basieren auf Erkenntnissen von Fachleuten und zeigen Ihnen Handlungsmöglichkeiten sowie Wege einer offenen Kommunikation. Vielleicht bietet dies Anlass, mit Ihren Kindern oder anderen Eltern ins Gespräch zu kommen (evtl. auch im Rahmen von Elternabenden) und führt dazu, dass wir gemeinsam für das Wohl der Kinder und Jugendlichen sorgen.

Der Weg zu einem reflektierten Umgang mit Medien:

Offene Kommunikation

- Sprechen Sie offen mit Ihrem Kind über die Risiken und Vorteile der Mediennutzung. Ermutigen Sie es, Fragen zu stellen und Bedenken zu äußern.
- Schauen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind Inhalte an und stellen Sie klar, ob diese angemessen und altersgerecht sind. Ermutigen Sie es, Ihnen sofort Bescheid zu sagen, wenn es auf problematische Inhalte stößt.
- Machen Sie Ihr Kind darauf aufmerksam, dass das Handy und andere Mobilgeräte auch auf zielführende und kreative Art genutzt werden können, zum Beispiel zum Lernen, Lesen oder für künstlerische Aktivitäten.

Handlungsmöglichkeiten

Legen Sie klare Regeln fest:

- Mobilgeräte außer Reichweite während der Hausaufgaben und Vorbereitung auf Klassenarbeiten.
- Begrenzen Sie die Bildschirmzeit und informieren Sie sich über Apps, die diese kontrollieren.

- Keine Mobilgeräte mehr eine Stunde vor dem Schlafengehen!
- Mobilgeräte während der Schlafenszeiten nicht im Zimmer. Lassen Sie die Weckfunktion eines Handys nicht als Grund gelten.
- Planen Sie regelmäßig Aktivitäten, bei denen Mobilgeräte keine Rolle spielen, wie zum Beispiel gemeinsame Spiele, Outdoor Aktivitäten oder Ausflüge. Auch Mahlzeiten sollten handyfrei sein.
- Überprüfen Sie gelegentlich die Mediennutzung Ihres Kindes und passen Sie die Regeln entsprechend an, wenn nötig. Zeigen Sie aber auch Vertrauen und geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen. Dennoch sollte es kein Tabu sein, sich in begründeten Fällen – auch zum Schutz Ihres Kindes - einen Chatverlauf (v.a. Bilder) zeigen zu lassen, insbesondere wenn es sich um (Klassen)gruppen handelt.

Senden Sie während der Unterrichtszeit keine Nachrichten an Ihr Kind. In Notfällen kann die Kontaktaufnahme zu Ihrem Kind während der Schulzeit über das Sekretariat erfolgen.

Unterschätzen Sie NICHT Ihre eigene Funktion als **VORBILD**. Zeigen Sie durch Ihr eigenes Verhalten eine angemessene Nutzung von Mobilgeräten. Kinder lernen oft durch Nachahmung.

Abschließend sei gesagt: Wir möchten, dass sich unsere Schülerinnen und Schüler regelmäßig über IServ informieren und digitale Medien sind fester Bestandteil unseres Unterrichts. Aber an unserer Schule braucht Ihr Kind kein eigenes Smartphone oder ein anderes eigenes Mobilgerät. Bis einschließlich Klasse 7 arbeiten wir im Unterricht ausschließlich mit schuleigenen Tablets. Auch in den Folgeklassen ist es so organisiert, dass kein

eigenes Mobilgerät nötig ist. Wir haben zwei Computerräume und mobile Tablets, die im Unterricht eingesetzt werden können. Auch zum Telefonieren braucht Ihr Kind kein Handy. Vom Sekretariat aus – oder im Falle eines Falles auch mal mit dem Handy einer Lehrkraft – hat Ihr Kind immer die Möglichkeit, Kontakt zu Ihnen aufzunehmen. Gut wäre für diesen Fall eine Telefonnummer – oder auch zwei – im Mäppchen.

Eine gute Zusammenarbeit mit Ihnen ist uns wichtig. Bitte zögern Sie deswegen nicht, und kontaktieren Sie uns, wenn Sie problematische Inhalte auf Mobilgeräten Ihres Kindes entdecken, insbesondere wenn hier weitere Kinder der Schule involviert sind.

Wenn Sie sich mit der Thematik weiter auseinandersetzen wollen, hier noch ein paar Empfehlungen:

"schau hin!" – ein Elternkurs (unterstützt unter anderem vom Bundesministerium für Familie und die AOK)

<https://www.medienkurse-fuer-eltern.info/>

Ein weiterer Onlinekurs, entwickelt von der Uni Tübingen:

https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/ises-kids-onlinetraining?gad_source=1&gbraid=0AAAAADAIpfk-pAjPNbvX3RxYF0Yq18lt3&gclid=EAlaIQobChMI8r7goPX-iAMVC4KDBx22zCWoEAAYASAAEgJ2SPD_BwE

Oder Bücher:

Silke Müller, **Wir verlieren unsere Kinder**, Droemer Verlag
(z.B. Alltag in Klassen-Chats)

Silke Müller, **Wer schützt unsere Kinder**, Droemer Verlag
(z.B. Veränderungen durch künstliche Intelligenz)

R. Maas, C. Montag, K. Zierer, **Das Digital-Dilemma**, Klett Verlag
(Wie viel Digitalisierung tut unseren Kindern gut?)