

Handy, Tablet & Co. – Medienkompetenz von klein an



Schulhaus Huebwies und Fahrweid, Zyklus 1

Juni 2026

Anja Sijka, Suchtprävention Bezirke Affoltern und Dietikon



Die Suchtpräventionsstelle

Die Suchtprävention der Bezirke Affoltern & Dietikon (Supad) initiiert, koordiniert und unterstützt kostenlos mit einem breiten fachlichen Angebot über alle Lebensphasen:

Gemeinde

Schule
Lehre

Eltern-
angebote

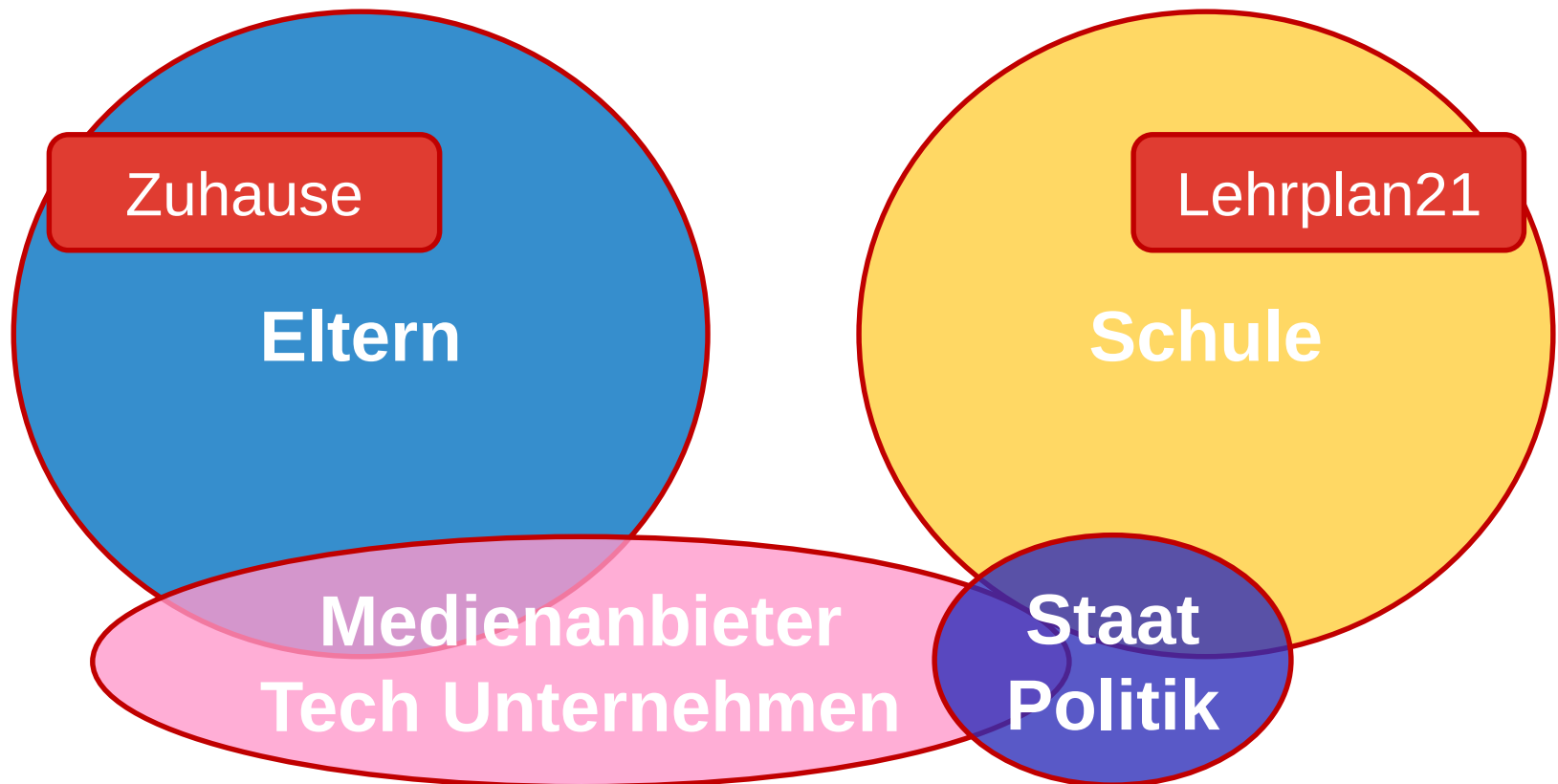
Versch. Themen

Frühe Kindheit

Jugend

Alter

Medienerziehung – Wo liegt die Verantwortung?



Programm

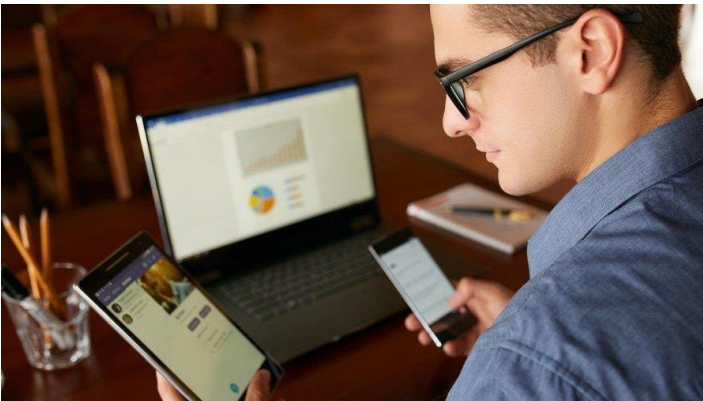
- Chancen + Risiken, Medienkompetenz
- Was machen die Kinder an den Bildschirmen
- Grenzen und Regeln
- Haltung der Eltern & Alternativen

Unterstützungsangebote & Infomaterial

Kinder und Jugendliche heute – ständig am Handy



... und wir Erwachsenen?



Chancen digitaler Medien

- **Lernmöglichkeiten** → spielerisches lernen von Zahlen, Buchstaben, Formen, Farben, usw.
- **Sprachentwicklung** → hochwertige Inhalte, Lern-Apps
- **Kreativität** → Fotos, Malen, Musik, Lösungen finden
- **Beziehungsstärkend** → gemeinsames Entdecken neuer Inhalte, das Teilen von Interessen oder das Lösen von Schwierigkeiten
- **Selbstregulation** → Zeit und Regeln managen, auf Aufgaben zu konzentrieren, mit Frustration umgehen

Wichtig:

Die Nutzung der digitalen Medien durch Kinder ist grundsätzlich positiv.

Sie können viel dabei lernen.

Aber...



Risiken digitaler Medien

- intensive Nutzung → unregelmässiger Schlaf-Rhythmus
- Bewegungsmangel
- höhere Kalorienzufuhr → appetitanregende Werbung
- Risiko für verzögerte Emotionsentwicklung erhöht
- Sprachentwicklungsstörungen
- Bildschirmnutzung und Hyperaktivität sowie Aufmerksamkeitsprobleme haben einen Zusammenhang
- unbegleitete Mediennutzung → ungeeignete Inhalte

Beachten:

- Was machen die Kinder an den Bildschirmen?
- Wie wird das Medium genutzt?
- Auswirkung der Nutzung auf das Kind?





Medienkompetente Kinder...



kennen gute Medien
und können diese
kreativ nutzen



können eigene
Nutzung hinterfragen



wissen, wann man
Medien abschalten
soll



beurteilen die
Medien kritisch,
erkennen Gefahren
und Fake News



sagen STOPP
und wissen
wo sie Hilfe
holen können



verhalten sich
respektvoll,
ethisch und
sozial
verantwortlich

Eltern begleiten ihre Kinder – wie beim Fahrradfahren lernen



Medienkompetente Eltern...

- **Technische Schutzmassnahmen**
Sicherheit & Datenschutz
- **Gesetzliche Grundlagen**
Recht & Gesetz
- **Einführung von Regeln**
offene und klare Haltung schafft eine vertrauensvolle Basis
- **Das Kind begleiten**
Interesse an dem, was das Kind macht und darüber reden



Austausch



- Was macht Ihr Kind am häufigsten am Bildschirm?
 - Was davon tut ihm gut, was weniger?
 - Was darf ihr Kind und was nicht?
-
- Mit wem ist Ihr Kind an den Geräten?
 - Wie oft ist es alleine und wie oft mit anderen Menschen?
 - Schauen oder Gamen Sie mit Ihrem Kind?



Welche Sendungen / Filme sind für Kinder geeignet?

- www.flimmo.de
z.B. Kindersender
- Kindersendungen im SRF
SRF-Kids: Sendungen für die Kleinen
SRF school



Alter ▼

Anbieter ▼

Bewertung ▼

Inhalte in TV & Streaming suchen



☐ 3+ Jahre

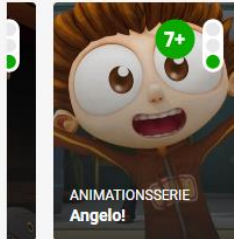
☐ 5+ Jahre

☐ 7+ Jahre

☐ 9+ Jahre

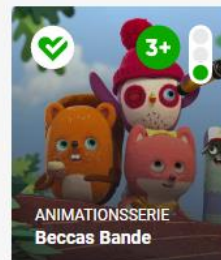
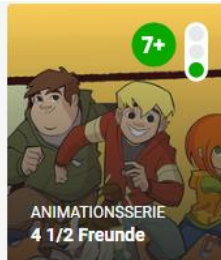
☐ 11+ Jahre

Jetzt im TV



ZUR TV-ÜBERSICHT >

KIKA X



www.flimmo.de
 Elternratgeber für TV,
 Streaming & YouTube



**FLIMMO bewertet Inhalte, die Kinder zwischen
 3 und 13 Jahren sehen**

- Diese Inhalte sind ab dem angegebenen Alter geeignet und kommen gut bei Kindern an. Gibt es Elemente, die jüngere Kinder überfordern könnten, wird gesondert darauf hingewiesen.
- Aus pädagogischer Sicht gibt es problematische Aspekte. Eltern sollten im Blick behalten, wie Kinder damit umgehen und gegebenenfalls gegensteuern.
- Es gibt Elemente, die Kinder überfordern, verunsichern oder ängstigen können. Unabhängig vom Alter sind solche Inhalte für Kinder nicht geeignet.

Wo finde ich gute Apps & Games?

Websites:

- Sendung mit der Maus: www.wdrmaus.de
- Kindersuchmaschinen: www.fragfinn.de, www.blinde-kuh.de
- www.spieleratgeber-nrw.de
- Hörportal: www.ohrka.de

Apps:

- www.familienleben.ch
- App-Empfehlungen: www.klick-tipps.net
- Lernen + Wissen: www.wonderkind.de



Wichtig: Eltern kaufen und installieren die App's

Worauf können Eltern achten?

- Kinderprofil anlegen und die **automatische Wiedergabe deaktivieren**.
- **Einstellungen nutzen**, um das Angebot möglichst „kindersicher“ zu machen.
- **Nutzungslimits** setzen: Wann, was und wie lange geschaut wird, sollte klar geregelt sein.
- Geeignete Inhalte **auswählen**.
Achtung: Altersangaben uneinheitlich!
- Mitbekommen was läuft – auch auf dem Smartphone!

Kindergerechte App's

Gute Kinder-Apps sind...

- einfach bedienbar
- ansprechend animiert und übersichtlich
- anregend und wecken die Neugier der Kinder
- Impulsgeber und regen das Gespräch über die Inhalte zwischen Eltern und Kindern an.

ohne...

- Gewaltdarstellungen oder Inhalte, die Kinder ängstigen
- frei von Werbung
- Möglichkeiten zu In-App-Käufen
- direkte Verlinkungen zu Werbangeboten, sozialen Netzwerken, App-Shops und E-Mail-Konten

→ Eltern installieren / kaufen Apps



FIFA (Sportsimulation)



Fortnite (Online-Shooter-Game)



Fortnite 12+
Battle Royale
Epic Games
#1 in Action
★★★★★ 4.6, 1.6M Ratings
Free · Offers In-App Purchases



Grand Theft Auto (GTA 5)



Kein Spiel für Kinder und Jugendliche



18

Grand Theft Auto V

Take2 Interactive Software Europe Ltd

Die Inhalte dieses Spiels sind für Spieler ab 18 Jahren geeignet.

Das Spiel enthält: Extreme Gewalt - Wiederholte, grundlose Tötungshandlungen -

Gewalthandlungen gegenüber wehrlosen Personen - Vulgärsprache

Dieses Spiel ermöglicht, ONLINE mit anderen Spielern zu interagieren

System: **Xbox One**

Genre: **Action**

Veröffentlicht: **2014-11-18**

Gamesinhalte auf YouTube

z.B. GTA 5: 302'000'000 Ergebnisse auf YouTube gefunden



Neues Update: Neue Informationen! | Nightlife DLC NEW LEAK! | GTA 5 Online

Ju LeX • 8.496 Aufrufe • vor 2 Tagen

In diesem GTA 5 Online DLC Video sprechen wir über neue Leaks, welche sich auf daas Nightlife DLC beziehen.

Neu



LA CARRERA PERFECTA! - CARRERA GTA V ONLINE - GTA 5 ONLINE

DaniRep | +6 Videos Diarios De GTA 5 Online! • 255.413 Aufrufe • vor 1 Tag

SUSCRIBETE <http://goo.gl/2r4Uvr> > DANIREPSHOP! <https://danirepsshop.com/> GTA V Online a tope! os gusta el nuevo video de ...

Neu



GTA Online FINAL 3 NEW Vehicles Releasing - RARE Cars Going Away Forever, DLC Details Soon & MORE!

MrBossFTW • 57.006 Aufrufe • vor 1 Tag

GTA Online FINAL 3 NEW Vehicles Releasing - RARE Cars Going Away Forever, DLC Details Soon & MORE! > Cheap GTA 5 ...

Neu



GTA 5 Thug Life | Фейлы, Трюки, Эпичные Моменты | Приколы в GTA 5 #4

ПРИКОЛЫ Sublimator TV • 181.450 Aufrufe • vor 1 Tag

Группа по прокачке в Gta Online: https://vk.com/sublim_shop Промокод "SUBLIMATOR" -10% скидка! GTA 5 Thug Life | Фейлы, ...

Neu



THIS GAME MAKES ME RAGE! (GTA 5 Funny Moments)

Jelly • 230.634 Aufrufe • vor 2 Tagen

THIS GAME MAKES ME RAGE! If you enjoyed this video check out gaming videos here: <https://goo.gl/nqbmYT> > SUBSCRIBE: ...

Neu



Altersempfehlungen für Spiele & Filme

PEGI (Pan European Games Information) www.pegi.info



FISK (Freiwillige Selbstkontrolle der Filmwirtschaft) www.fsk.de



USK (Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle) www.usk.de

Mit wem?



Austausch



- Gibt es Regeln zu *wann* und *wie lange*?
- Wo setzen Sie Grenzen? Weshalb?
- Gibt es bei Ihnen Regeln zum Standort der Geräte über Nacht?
- Was ist für Sie bei der Einführung von Regeln herausfordernd?
- Womit machen Sie gute Erfahrungen?



Wann & wie viel?



- medienfreie Zeiten ermöglichen
- Festlegen von Bildschirmzeiten
- 30min. vor dem zu Bett gehen keine Mediennutzung
- Empfehlungen:

Alter	Dauer
Kleinkinder bis 3 Jahre	Keine Bildschirmmedien
3 – 5 Jahre	15 - 30 Minuten
6- 7 Jahre	30 Minuten
7- 8 Jahre	45 Minuten
9- 12 Jahre	60 Minuten

Warum ist eine zeitliche Beschränkung sinnvoll?

- Weil Kinder reale Begegnungen im Leben brauchen.
- Weil für Kinder frische Luft und Bewegung wichtig ist.
- Weil Kinder mit richtigen Gegenständen spielen möchten.
- Weil Kinder ihre eigene Kreativität ausleben wollen.
- Weil Kinder sich nicht selber regulieren können.
- Weil Kinder viel Schlaf brauchen.



Schlaflos durch Smartphones



Schlaflos durch Smartphones

Handynutzung, aufgeteilt in Altersgruppen:

- 11% der 6-/7-jährigen
- 13% der 8-/9-jährigen
- 36% der 10-/11-jährigen
- 42% der 12-/13-jährigen

nutzen ihr Handy, wenn sie eigentlich schlafen sollten

Quelle:

Waller, G., Suter, L., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I., Martel, N. & Süss, D. (2019). *MIKE – Medien, Interaktion, Kinder, Eltern: Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2019*. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Grenzen und Regeln setzen

Grenzen geben...

- Orientierung
- Sicherheit
- Respekt

Frustrationstoleranz trainieren
Langeweile aushalten



Hilfreich beim Grenzen setzen und Regeln aushandeln ist...

- innere Haltung beim Grenzen setzen:
Weshalb ist mir das wichtig?
- Kinder in Abmachungen einbeziehen
- bei Unsicherheit: sich Zeit nehmen zum Nachdenken –
erst entscheiden, wenn Sie sich wieder sicher fühlen
- ungute Entwicklungen ernst nehmen und
nach Lösungen suchen
(keine Diskussion, wenn der Konflikt heiss ist)
- für eigene Familienregeln (Werte) einstehen
- Vorleben...



Eltern sind Vorbilder...



Wann sind Ihre bildschirmfreie Zeiten?



Die Pyramide der Einflussnahme

Was vermitteln wir dem
Kind durch Worte?

Reden
Ratschläge

Wie fest möchten wir das
Kind verstehen?

Beziehung

Was leben wir dem
Kind vor?

Vorbild

Austausch zu „Vorbild“

- Sind Sie ein Vorbild, wenn es um den Umgang mit digitale Medien geht?
- Was leben Sie selber vor?
- Was möchten Sie in Zukunft vielleicht verändern?
- Kennen Sie als Familie **offline Zeiten**?
Wann haben Sie diese?



Kinder begleiten – Medienkompetenz stärken

- Medienwelt gemeinsam entdecken und darüber sprechen.
- Interesse zeigen an dem, was das Kind an den Geräten macht. Das Kind nicht alleine lassen.
- Erfahrungen und Erlebnisse ermöglichen.
- Inhaltliche und zeitliche Grenzen setzen und einfordern.
- Begegnungen fördern, Beziehung pflegen.
- Kritische und kompetente Nutzung fördern.
- Alternativen zeigen



Fragen



Wo finden Sie Unterstützung?

- Schulsozialarbeit im Schulhaus Ihres Kindes
- Elternnotruf 0848 35 45 55
- ProJuventute Elternberatung 058 261 61 61
- Erziehungsberatung: www.ajb.zh.ch
- Kantonspolizei Zürich: www.no-front.ch +
Sicherer Umgang mit Smartphones:



Eigenes Wissen erhöhen nützliche Links

- www.jugendundmedien.ch Empfehlungen & viel Infos
- www.no-front.ch Diverse Themen für Jugendliche u. Eltern
- www.schau-hin.info Elternratgeber mit vielen Tipps
- www.projuventute.ch Elternratgeber & viel Infos
- www.pegi.info oder www.usk.de Altersempfehlungen
- www.netzbilder.net nur gute Bilder teilen
- www.skppsc.ch Schweiz. Kriminalprävention

Elterntelefon

Wenn nach dem Elternabend weitere Fragen da sind, rufen Sie uns an:



044 740 00 03

Dienstag: 11.00 – 13.00 Uhr, kostenlos

www.supad.ch

Huebwives Ihr Feedback...



Foto: Terje Sollie



Danke!

Fahrweid Ihr Feedback...



Foto: Terje Sollie



Danke!

Danke

