

Liebe Eltern,

Smartphone, Tablet & Co gehören für die meisten Kinder inzwischen zum Alltag. Die Vielzahl an digitalen Medien machen es erforderlich, Kinder medienkompetent zu machen und ihren Medienkonsum von Anfang an zu begleiten.

Mit dem Projekt „Medienfasten im Februar“ setzen das Gesundheitsservice Brunn (Kinder & Jugend) und die Brunner Bildungseinrichtungen einen medienpädagogischen Schwerpunkt.

Elternfortbildung „Papa, darf ich dein Handy?“ Mediennutzung im Kindergartenalter

Bereits Kleinkinder nutzen Handy, Tablet und Co. Aber was sind die Bedürfnisse der Kinder?
Was ist eine altersgemäße Nutzung? Welche Folgen kann eine nicht altersgemäße Nutzung haben?

Diese und weitere Themen werden im interaktiven Vortrag besprochen, denn wir als Eltern haben eine Vorbildwirkung und können einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden Mediensozialisation leisten.

Wann: Mittwoch, 11.02.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Wo: Sozialzentrum Brunn, Mehrzweksaal, Friedrich-Schiller-Straße 24-26

Anmeldung: maier@gesundheitsservice-brunn.at oder telefonisch: 02236/511665

Die Teilnahme ist kostenlos.



Elternfortbildung „Game over - Digitale Medien und Computerspiele als Herausforderung in der Erziehung“

Smartphones, Spiele und Social Media verleiten dazu, mehr Zeit am Bildschirm zu verbringen, als es für Kinder und Jugendliche im Schulalter angemessen ist.

Passende Erziehungsmaßnahmen zu setzen, ist dabei oft herausfordernd. Worauf sollten Erziehende bei der Nutzung digitaler Medien achten? Wie kann einem möglichen Suchtverhalten vorgebeugt werden? Welche Maßnahmen helfen, hohe Geldausgaben in Spielen zu verhindern?

Wann: Mittwoch, 18.02.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Wo: Sozialzentrum Brunn, Mehrzweksaal, Friedrich-Schiller-Straße 24-26

Anmeldung: maier@gesundheitsservice-brunn.at oder telefonisch: 02236/511665

Die Teilnahme ist kostenlos.

UNSERE MEDIENNUTZUNGSGEWOHNHEITEN

Aus dem Familienalltag übernimmt das Kind Werte, Einstellungen und somit auch Mediennutzungsgewohnheiten. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran:

- Wie bewusst nutze ich selbst Medien und wie ansprechbar bin ich dann noch für mein Kind?
- Gibt es auch medienfreie Zeiten im Familienalltag?
- Welche Unternehmungen und Aktivitäten finden ohne Medien statt?

Familienchallenge – Medienfasten

Beim Medienfasten legen alle gemeinsam fest, welche Geräte an welchen Tagen und zu welchen Zeiten Pause haben. Ein Mediennutzungsvertrag kann helfen, gemeinsam festzulegen, welche Medien und Inhalte wie und wie lange genutzt werden dürfen. <https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

Woche 1:

- Beobachtung des eigenen Medienkonsums (Welche Medien nutze ich in welchem Ausmaß?)
- Beobachtung des kindlichen Medienkonsums (Welche Medien nutzt mein Kind in welchem Ausmaß?)

Besprechen Sie am Ende der Woche mit Ihrer Familie Ihre Aufzeichnungen.

- Welches Ziel wollen wir uns als Familie für die kommenden zwei Wochen setzen? (siehe Beispiele in der Ideen-Toolbox)
- Schaffen Sie Rituale und klare Regeln für die Challenge.
- Welche Belohnung gibt es für die gesamte Familie bei Erreichung des Ziels?

Wochen 2 & 3:

Durchführung der gewählten Challenge + Nachbesprechung am Wochenende

- Wie ist es uns damit ergangen?
- Welche positiven wie negativen Erfahrungen konnten gesammelt werden?
- Wollen wir dieses Ritual auch in Zukunft beibehalten?

IDEEN – TOOLBOX

HANDYFREIE ZONEN

Bestimmen Sie Orte, an denen das Handy/Tablet tabu ist, z.B. der Esstisch während der Mahlzeit, Kinderzimmer, Schlafzimmer.

HANDYFREIE ZEITEN

Legen Sie Zeiten fest, in denen Sie bewusst auf Handy/Tablet verzichtet, z.B. vor dem Schlafengehen, während des Essens, während der Hausaufgaben.

Formulieren Sie eine entsprechende Familienregel:

- „Wir essen mindestens einmal am Tag zusammen – das Handy/Tablet ist nicht mit.“
- „Während des Lernens ist das Handy im Körbchen und auf lautlos gestellt.“

Solche Rituale bieten den Vorteil, dass sie automatisch ablaufen und die Kinder sich daran gewöhnen, dass bestimmte Zeiten für bestimmte Aktivitäten reserviert sind. Routinen schaffen Klarheit und reduzieren auch Konflikte. Wenn die Regeln transparent sind und eingehalten werden, müssen diese nicht täglich neu diskutiert werden.

MEDIENFREIER NACHMITTAG/ABEND FÜR ALLE:

Wir nutzen die gemeinsame Zeit für:

- **Brettspielzeit:** Was haben wir schon länger nicht gespielt, weil zu wenig Zeit dafür war?
- **Puzzlezeit:** Gemeinsam wird an einem großen Puzzle gearbeitet, möglicherweise über mehrere Tage hinweg.
- **Kochzeit:** Kochen Sie ein gemeinsames Menü. Jedes Familienmitglied hilft mit oder ist für einen Gang zuständig.
- **Familienstammbaum:** Erstellen Sie mit Ihren Kindern einen Stammbaum, stöbern Sie in alten Fotoboxen.
- **Experimente-Abend:** In der Experimente-Sammlung von <https://www.komm-mach-mint.de/experimente> stehen Ihnen zahlreiche Versuche zur Auswahl, die mit alltäglichen Materialien ganz einfach zu Hause durchgeführt werden können.
- **Ausmisten:** Misten Sie gemeinsam alle Dinge aus, die Sie im letzten Jahr als Familie nicht gebraucht haben. Arbeiten Sie sich Schritt für Schritt durch die gesamte Wohnung. Eventuell finden sich dabei „neue“ spannende Schätze.
- **Schatzsuche:** Veranstellen Sie eine kleine Schatzsuche oder Schnitzeljagd zu Hause, im Garten oder in der näheren Umgebung.
- **Kreative Aktivitäten:**
 - Gemeinschaftsbild malen
 - Malen „nach Musik“ – denn jeder hört etwas anderes...
 - Basteln
 - Talente-Show im Wohnzimmer: Jedes Familienmitglied bereitet eine kleine Attraktion vor, zB singen, tanzen, Pantomime