

Digitale Medien: wie damit umgehen?



Liebe Lehrpersonen, Schulleiterinnen und Schulleiter sowie interessierte Mitarbeitende

Unseren Kindern und Jugendlichen müssen wir die neuen Medien nicht beibringen. Längst sind diese, auch die KI, bei ihnen angekommen und werden rege genutzt. Nebst vielen Chancen und Freiheiten, bringt der Umgang mit Smartphones auch Herausforderungen mit sich und kann zu Problemen führen. Deshalb ist es wichtig, die Kinder zu begleiten, dass sie mit allen Stolpersteinen der digitalen Welt umgehen können.

Folgende Webseiten helfen bei diesem Thema weiter:

- Wie viel Bildschirmzeit ist für Kinder gesund? (projuventute.ch)
 - Bildschirmzeiten für Kinder vereinbaren: Welche Medienzeiten sind normal und wann ist es Mediensucht? – SCHAU HIN! (schau-hin.info)
- Wann sind Kinder reif für ein Handy? (projuventute.ch)
 - Ist mein Kind reif für ein Smartphone? – SCHAU HIN! (schau-hin.info)
- Medien und Gesundheit (projuventute.ch)
- Fake News erkennen: Tipps und Tricks (projuventute.ch)
- Kindgerechte Filme und Serien für Kinder: Mehr Sicherheit beim Fernsehen und Streamen – SCHAU HIN! (schau-hin.info)
- Die Macht der Influencer und Influencerinnen (projuventute.ch)
- Games - alles rund um das Thema (projuventute.ch)

Die digitalen Medien bieten neben vielen nützlichen Anwendungen auch missbräuchliche Verwendung. Erwachsene müssen den Kindern und Jugendlichen klare Richtlinien vorgeben, über Missbräuche aufklären und rechtliche Aspekte beibringen.



- [Gefahren im Internet - sichergsund.ch](https://sichergsund.ch)
- [Medienkompetenz - Stadt Zürich \(stadt-zuerich.ch\)](https://stadt-zuerich.ch)

Im Bereich Gesundheitsförderung bietet das Internet nützliche Tools zur persönlichen Hilfe:

Das Zürcher Ressourcenmodell bietet ein kostenloses Onlinetool an.

Die eigenen Ressourcen stehen uns bei der Bewältigung von Herausforderungen und Krisen zur Verfügung. Das Zürcher Ressourcenmodell schafft einen Zugang zu unseren inneren Kräften. Dazu wird in einer Bildergalerie ein Bild ausgewählt, das positive Emotionen auslöst. Kombiniert mit einem hilfreichen Satz, drückt es ein Lebensgefühl aus, das im Alltag unterstützend und motivierend wirkt. Es bringt mich in schwierigen Momenten in eine positive Resonanz. <https://zrm.ch/zrm-online-tool-deutsch/>

Kompass St.Gallen

Wo finde ich Unterstützung in herausfordernden Lebenssituationen? Im Kompass finden Sie Angebote für Eltern, Ihre Schülerinnen und Schüler oder für Sie persönlich. Sie können verschiedene Filter wählen (u.a. das gewünschte Thema und den Wohnort) und erhalten eine grosse Auswahl von Fachstellen in Ihrer Umgebung.
www.sg.ch/gesundheit-soziales/kompass-sg.html

Neu: sichergsund.ch

Der Kanton St.Gallen hat eine Plattform von Fachpersonen für Fachpersonen geschaffen. Alles dreht sich um Gesundheitsförderung und Prävention für Personen, die mit Kindern und Jugendlichen zwischen 0 bis 25 Jahren unterwegs sind. Auf der neu geschaffenen Homepage finden Sie zahlreiche Links, die auf empfehlenswerte Webseiten führen. Verschiedene Artikel vertiefen und ergänzen ausgewählte Themen. Lehrpersonen finden Informationen, konkrete Projekte und Unterrichtsmaterial.
www.sichergsund.ch

Für das neue Schuljahr wünschen wir Ihnen viel Energie und Kraft.