



the social networker

# MedienNUTZUNG in der Krisenzeit

Hilfestellung für Eltern, Lehrer, Kinder & Jugendliche

Für einen guten Umgang und Spaß mit den Medien  
während der Corona-Krise

the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: [info@safe-surfen.de](mailto:info@safe-surfen.de)  
internet: [www.safe-surfen.de](http://www.safe-surfen.de)

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892



# the social networker

---

Liebe Eltern, liebe Lehrer,

wir befinden uns im Ausnahmezustand, und das fordert uns.

Und um Ihnen und auch Ihren Kindern das Leben **etwas leichter** zu machen, habe ich einen kleinen „Leitfaden“ geschrieben, der Ihnen helfen soll, in dieser Zeit die **Medien und deren Nutzung positiv und optimal anzupassen**.

Und bitte nehmen Sie ihn auch als diesen an: Als Leitfaden und Hilfestellung – nicht als Anweisung oder Bevormundung, denn so ist er nicht gedacht 😊

Ein paar einführende Worte noch dazu:

Ich habe im Leitfaden nicht unterschieden zwischen Kleinkindern, Grundschulern und „den Großen“. Ich habe lediglich Informationen, die für die Kleineren relevant(er) sind, im jeweiligen Block herausgestellt. Bitte schauen Sie, wie Sie die Informationen an das Alter Ihres Kindes anpassen können.

the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: [info@safe-surfen.de](mailto:info@safe-surfen.de)  
internet: [www.safe-surfen.de](http://www.safe-surfen.de)

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892



## the social networker

---

Außerdem ist er „lang“ geworden – das liegt in erster Linie daran, dass ich mit Luft und Platz gearbeitet habe um Ihnen das Lesen (auch am Bildschirm) so angenehm wie möglich zu machen und auch daran, dass sich einige Dinge „doppeln“, weil sie bei verschiedenen Medien genannt und erklärt werden. Scheuen Sie also nicht davor zurück, wenn Sie sehen, „wie viele“ Seiten das Dokument hat – oder suchen Sie sich die Teile raus, die für Sie gerade interessant sind (dafür gibt es auf der nächsten Seite ein Inhaltsverzeichnis).

Dieser Leitfaden ist natürlich kostenlos – und Sie dürfen ihn gerne an andere interessierte Eltern weiterleiten. Bitte verändern Sie ihn dabei aber nicht – vielen Dank.

Ich hoffe er hilft Ihnen und unterstützt Sie in dieser schwierigen Zeit. Am Ende finden Sie zudem **Links und Tipps** für „digitales Lernen“ und „sinnvolle Medienzeit“, um Ihnen ein paar Ideen und Quellen zu liefern.

Ich hoffe, Sie alle sind gesund und bleiben es. Bei Fragen stehe ich wie immer gern zur Verfügung (Kontakt Daten finden Sie in der Fußzeile und auf der letzten Seite). Und jetzt: Viel Spaß beim Lesen!

the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: [info@safe-surfen.de](mailto:info@safe-surfen.de)  
internet: [www.safe-surfen.de](http://www.safe-surfen.de)

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892



# the social networker

---

## Inhalt

### MedienNUTZUNG in der Krisenzeit

I	Miteinander trotz räumlicher Distanz: Kommunikation	Seite	5
II	Zeitvertreib durch Filme und Serien (Klassisch und Online)	Seite	11
III	Zeitvertreib mit digitalen Spielen	Seite	16
IV	digitales Lernen – Tipps und Tricks und Links	Seite	20
V	Danke für Ihre Aufmerksamkeit und weitere Infos	Seite	24

the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: [info@safe-surfen.de](mailto:info@safe-surfen.de)  
internet: [www.safe-surfen.de](http://www.safe-surfen.de)

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### I Miteinander trotz räumlicher Distanz

Da viele von uns im Homeoffice sind oder “gezwungener Maßen” zu Hause bleiben müssen, um die Kinder zu betreuen, **können die Medien helfen, diese Zeit ein wenig angenehmer für alle zu gestalten** und uns Eltern auch ein wenig „Freiraum“ zu schaffen.

Bei falschem oder übermäßigem Einsatz wird dies jedoch wie ein „**Boomerang**“ zurück kommen und einen gegenteiligen Effekt haben – darum ein wenig Hilfestellung von mir.

Grundsätzlich gilt natürlich im Moment:

Medien können helfen, Kontakt miteinander aufrecht zu erhalten, die Isolation angenehmer zu gestalten und uns miteinander virtuell zu verbinden, auch wenn wir einander grade physisch nicht sehen können.

Das ist toll und das sollten wir auch (aus)nutzen!



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### I Miteinander trotz räumlicher Distanz

#### Durch die Medien können wir (leichter)

- **Kontakt miteinander halten,**
- **die Isolation angenehmer gestalten**
- **und uns miteinander virtuell verbinden, auch wenn wir einander grade physisch nicht sehen können.**

Lassen Sie die Kinder gerne (miteinander und anderen Bezugspersonen) Skypen, Videotelefonieren, Schreiben und **Kommunizieren**.

Gerne auch **„etwas mehr“** als in normalen Situationen. Sie können Ihr Kind auch dazu anhalten, mit Anderen in Kontakt zu treten, um zum Beispiel via Videotelefonie miteinander zu spielen. So fällt ihnen die soziale Isolation hoffentlich etwas leichter.



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### I Miteinander trotz räumlicher Distanz

Helfen Sie gerne, diese Kommunikation im positiven Sinne zu fördern und den Kindern trotz räumlicher Distanz das Gefühl von „etwas miteinander erleben“ zu ermöglichen.

Hier eigenen sich viele nicht-virtuelle Spiele wie z.B. Schiffe versenken, Kartenspiele – sogar Brettspiele, wenn in beiden Haushalten das Spiel vorhanden ist. Auch alle Spiele, bei denen gezeichnet, geraten, pantomimisch dargestellt werden muss sind tolle Ideen für eine „Video-Telefon-Spielrunde“ 😊

Werden Sie gern gemeinsam mit Ihren Kindern kreativ: Was könnte ich mit meinen Freunden/Großeltern etc. spielen, wie könnten wir miteinander Zeit verbringen, auch wenn jeder bei sich zu Hause bleibt? Ich bin sicher, es entstehen tolle, kreative Ideen für gemeinsamen Zeitvertreib!

Und wenn die Kinder „nur“ miteinander „quatschen“ möchten, ist das auch vollkommen okay.



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### I Miteinander trotz räumlicher Distanz

#### Achten Sie dabei auf Folgende Punkte:

Achten Sie bitte dabei darauf, dass die Kinder sich gegenseitig keine Fake-News übermitteln oder zuschicken/erzählen.

Es gibt im Moment auf Whats App, Facebook, Instagram und Co. viele Nachrichten, die nicht stimmen und die Panik oder Angst der Kinder verstärken können.

Erklären Sie Ihren Kindern, dass es derzeit solche Nachrichten gibt und dass sie, wenn sie etwas merkwürdig finden oder etwas ihnen Angst macht, jederzeit Fragen kommen sollen, so dass Sie von diesen Ängsten erfahren und aktiv dagegen vorgehen können.

Hilfreich hierbei ist z.B. die gemeinsame Suche nach seriösen Quellen und auch die Aufklärung der Fake-News über eine gemeinsame Suche in einer Suchmaschine (geben Sie hierfür einfach die Fake-News und das Medium, über die sie verschickt wurde ins Suchfeld ein und schauen Sie, was für Ergebnisse Sie erhalten).



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892



## Mediennutzung in der Krisenzeit

### I Miteinander trotz räumlicher Distanz

Die Situation verunsichert die Kinder. Viele haben Angst vor dem Corona-Virus und reagieren auf die Gesamtsituation durchaus empfindlich oder ängstlich. Und das kann durch die Nutzung von digitalen Medien verstärkt werden, wenn dort schwerpunktmäßig oder eben in Fake-News darüber berichtet wird (Whatsapp-Gruppen, Instagram, Youtube etc.).

Bitte nehmen Sie solche Ängste ernst, damit die Kinder weiterhin damit zu Ihnen kommen und helfen Sie ihnen, herauszufinden, ob die Nachrichten stimmen und die Ängste wieder “kleiner zu machen“.

Helfen Sie ihren Kindern, die richtigen Quellen zu finden und erklären Sie (auch mit Hilfe ausgewählter Medien) die Situation. Ein tolles Erklärvideo für die Kleineren gibt es zum Beispiel von der Stadt Wien:

<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw&feature=youtu.be>



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### I Miteinander trotz räumlicher Distanz

Achten Sie außerdem darauf, dass die Kinder **nicht** „aus Langeweile“ anfangen, **mit Fremden in Kontakt zu treten**, zu chatten oder zu telefonieren.

**Erklären** Sie, warum Sie dies nicht möchten und **haben Sie ein Auge** (oder ein Ohr) auf das, was Ihre Kinder (miteinander) teilen und mit wem.

Die Medien eignen sich hervorragend, um miteinander zu kommunizieren – trotzdem sollten die Kinder **nicht „sich selbst überlassen“** werden oder die Medien für sich allein/unkontrolliert nutzen. Nur so können Sie Gefahren vorbeugen.

**Generell gilt:** Je jünger das Kind ist oder je unerfahrener, desto eher müssen Sie **in der Nähe und ansprechbar** sein. Das gilt natürlich für alle Medien, die genutzt werden, nicht nur bei den Kommunikationskanälen.



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### II Zeitvertreib durch Filme, Serien, Youtube-Videos, Fernsehen

Natürlich bieten Fernsehen, Internet und Streaming-Dienste gerade ein großes Maß an “Versuchung“, seine Zeit mit Filmen und Serien zu verbringen. Und auch hier möchte ich gern sagen: Mehr als „normalerweise“ ist gerade okay.

Wichtig ist, **WIE** Sie dieses „**mehr**“ gestalten. Dafür ein paar Tipps:

Überlegen Sie (weiterhin) gut, **welche Art von Inhalten Sie erlauben.**

**Altersgerechte** Filme und Serien sind nach wie vor eine sehr gute Idee und **dringend empfehlenswert.**

Informationen zum Thema Altersbeschränkungen für Filme und Serien finden Sie unter <https://www.spio-fsk.de/?seitid=469&tid=469> und für digitale Spiele unter [www.usk.de](http://www.usk.de).

Wenn Sie Ihren Kindern “Fernsehzeit“ erlauben, bleiben Sie auch hier **Ansprechpartner.** Gerade bei Online-Angeboten ist das **Fortlaufen des nächsten Videos etwas,** das Sie mitbekommen sollten.



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### II Zeitvertreib durch Filme, Serien, Youtube-Videos, Fernsehen

Was ich sagen möchte: Lassen Sie das Kind nicht mit dem Gerät allein, sondern bleiben Sie in Hörweite.

Wenn die Kinder noch sehr jung sind (Grundschulalter und jünger), lassen Sie sie bitte gar nicht allein gucken, auch wenn das manchmal etwas anstrengend ist.

Bleiben Sie „mindestens“ im gleichen Raum, in dem sich die Kinder aufhalten. So bekommen Sie die Inhalte „nebenbei“ mit und können auch erkennen, wie das Kind darauf reagiert.

Und: So können Sie hinterher auftretende Fragen gut beantworten (Der Wolf war gar nicht böse/es gibt keine Gespenster/das Mädchen war zuerst traurig weil und so weiter).



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### II Zeitvertreib durch Filme, Serien, Youtube-Videos, Fernsehen

Achten Sie in allen Altersstufen auch in dieser Zeit bitte darauf, dass die **Medienzeiten „nicht aus dem Ruder laufen“** – gerade bei jüngeren Kindern kann das gerade jetzt sehr schnell passieren.

Und wenn das passiert, haben Sie hinterher ein viel **größeres Problem**, dies wieder in den Griff zu bekommen. Auch in der jetzigen Ausnahmesituation gilt: **legen Sie** (am Besten vorher) **gemeinsam Zeiten fest** und setzen Sie deren Einhaltung auch durch: „Wenn ich sage, dass Schluss ist, ist Schluss.“

Wenn dem eine Diskussion folgt, halten Sie diese bitte aus – wenn Sie es nicht tun, wird die Diskussion morgen noch anstrengender, und das wünsche ich Ihnen wirklich und gerade jetzt nicht. 😊



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### II Zeitvertreib durch Filme, Serien, Youtube-Videos, Fernsehen

Erklären Sie den Kindern, warum sie nicht „den ganzen Tag“ fernsehen dürfen – und warum ein Ausgleich geschaffen werden muss:

- Damit wir müde werden, brauchen wir auch körperliche Bewegung und Ausgleich zum vielen Fernsehen.
- Damit wir gesund bleiben, brauchen wir Abwechslung und frische Luft.
- Wir brauchen ein „gesundes Maß“ zwischen Medienzeit und medienfreier Zeit, damit wir ausgeglichen und zufrieden sind.
- Das Gehirn braucht „mal Pause“ von der „Dauerberieselung“, denn es braucht Zeit, um die (gesehenen) Inhalte/Informationen zu verarbeiten.

Ansonsten „drohen“ die negativen Folgen wie

Schlafprobleme, Gereiztheit, Überforderung, Konzentrationsprobleme etc.



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### II Zeitvertreib durch Filme, Serien, Youtube-Videos, Fernsehen

**Generell gilt:** Rechnen Sie einfach die **doppelte Zeit** ein – NEIN, nicht die doppelte Zeit wie sonst, sondern:

So viel Zeit, wie das Kind vor dem “Fernseher” (Egal ob klassisch oder Tablet oder oder oder) sitzt, **genau so viel Zeit** muss darum herum auch vorhanden sein, um sich zu bewegen, zu spielen, oder sich anderweitig zu betätigen.

#### **Beispiel:**

Eine Stunde Fernsehen plus eine Stunde „freies Spiel“.

Zwei Stunden Fernsehen (bei den Kleineren natürlich nicht am Stück!) plus zwei anders gestaltete Stunden (Spielen, Basteln, Draußen sein etc.)

**Auf die richtige Mischung kommt es an 😊**



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### III Zeitvertreib durch Digitale Spiele

Digitale Spiele sorgen in der Regel dafür, dass **„die Zeit verfliegt“** – und das mag im Moment sehr verlockend sein. Und auch hier möchte ich gern sagen: Mehr als „normalerweise“ ist auch hier in der Ausnahmesituation okay.

Wichtig ist, genau wie beim Fernsehen, **WIE** Sie dieses „mehr“ gestalten. Dafür ein paar Tipps:

Überlegen Sie (weiterhin) gut, **welche Art von Inhalten Sie erlauben.**

**Altersgerechte** Spiele sind auch jetzt dringend empfehlenswert (siehe Link beim Block Fernsehen).

Wenn Sie Ihre Kinder digitale Spiele spielen lassen, bleiben Sie auch hier **Ansprechpartner.**

Wenn die Kinder noch **sehr jung sind (Grundschulalter und jünger),** lassen Sie sie **bitte gar nicht allein spielen,** auch wenn das manchmal etwas anstrengend ist.

Bleiben Sie „mindestens“ im gleichen Raum, in dem sich die Kinder aufhalten. So bekommen Sie die Inhalte „nebenbei“ mit und können auch erkennen, **wie das Kind darauf reagiert.**



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892



## Mediennutzung in der Krisenzeit

### III Zeitvertreib durch Digitale Spiele

**Beobachten Sie** außerdem grundsätzlich bei allen Altersklassen **Ihr Kind nach dem Spiel** (insbesondere, wenn Sie gerade ein neues Spiel erlaubt haben).

**Verhaltensauffälligkeiten** aufgrund von Computerspielen (und generell falscher Mediennutzung) können sein:

- Gereiztheit/Aggressivität
- Teilnahmslosigkeit/Desinteresse
- Konzentrationsprobleme
- Schlechterer Schlaf und daraus resultierende Schläfrigkeit am nächsten Tag
- Alpträume oder sogar Ängste (Die Träume müssen keinen direkten Bezug zum Inhalt des Spiels aufweisen)
- ...

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### III Zeitvertreib durch Digitale Spiele

Wenn Sie Verhaltensveränderungen beobachten, müssen Sie reagieren und entweder die Spielzeiten reduzieren oder/und das (neue) Spiel auch wieder verbieten. Wichtig ist hierbei, dass Sie die Einschränkung oder das Verbot erklären und dem Kind das Spiel nicht kommentarlos wieder verbieten.

Außerdem weise ich auch an dieser Stelle noch einmal auf Kommunikation mit Fremden hin:

In vielen beliebten Computerspielen gibt es Chat- oder/und Telefonfunktionen, über die die Spieler miteinander kommunizieren können: Die Kinder sind oft arglos und denken an nichts Böses, wenn sie anfangen, mit einem anderen Spieler zu chatten.

Bitte haben Sie hier ein besonderes Augenmerk darauf, ob Ihr Kind mit Fremden chattet.

Erklären Sie Ihrem Kind, warum das keine gute Idee ist und bitten Sie Ihr Kind, Ihnen Bescheid zu sagen, wenn jemand Fremdes sie anschreibt oder anspricht.



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### III Zeitvertreib durch Digitale Spiele

Erklären Sie den Kindern, warum sie **nicht „den ganzen Tag“** digitale Spiele spielen dürfen – und warum ein Ausgleich geschaffen werden muss:

- Damit wir müde werden, brauchen wir auch **körperliche Bewegung** und **Ausgleich** zum vielen Sitzen und „daddeln“.
- Damit wir gesund bleiben, brauchen wir verschiedene Tätigkeiten und unterschiedlichen „Input“ und frische Luft
- Wir brauchen ein „gesundes Maß“ zwischen Medienzeit und medienfreier Zeit, damit wir ausgeglichen und zufrieden sind.
- **Das Gehirn braucht „mal Pause“** von der „Dauerberieselung“, denn es braucht **Zeit**, um die (gesehenen) Inhalte/Informationen zu verarbeiten.

Ansonsten „drohen“ auch hier die **negativen Folgen** wie Schlafprobleme, Gereiztheit, Überforderung, Konzentrationsprobleme etc.



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### IV Lernen und Informationen beschaffen

Neben Kommunikation/Unterhaltung/Spaß/Ablenkung/Zeitvertreib steht natürlich noch das **große Angebot** zum **Thema Lernen, Weiterbilden und Schulstoff bearbeiten** mit Hilfe der digitalen Medien. Und das ist großartig!

Auch das sollten wir nutzen. **Erlauben Sie gerne Medienzeit**, in der die Kinder, die z.B. Material von der Schule für die Corona-Pause bekommen haben, diese auch bearbeiten können.

**Wichtig ist** dabei natürlich, dass Sie ein Auge darauf haben, **ob die Medienzeit auch dafür genutzt wurde** ;-)

Außerdem haben einige **TV-Sender** ihre Programme angepasst und bieten (für Grundschüler) mehr Sendungen an.

Das **ZDF** hat zudem in seiner **Mediathek Lernvideos** sortiert nach Altersstufen zur Verfügung gestellt. Diese können Sie auf allen Geräten auf der Homepage einsehen:

<https://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm-100.html>

Oder Sie suchen einfach im App-bzw. Playstore nach der App „ZDFmediathek“ und laden diese herunter.



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### **IV Lernen und Informationen beschaffen: Lernplattformen (kostenlos):**

Auf der Seite <https://www.grundschulkoenig.de> findet man **kostenlose Lernblätter für Grundschüler** – und auf der dazugehörigen Plattform <https://www.uebungskoenig.de> für die **Klassenstufen 5 – 8**.

Eine Alternative bietet auch <https://www.grundschule-arbeitsblaetter.de> – hier gibt es zusätzlich kostenlose **Malvorlagen und Rätsel**.

Auf <https://www.lernwolf.de> gibt es **Material für alle Klassenstufen** für **die Fächer Mathe, Deutsch, Sachkunde, Englisch und Latein**.

<https://www.schlaukopf.de> bietet „**Lernen per Fragen**“ an – da dies Quizcharakter hat, fühlt es sich für die Kinder eher an wie ein Spiel.

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### IV Lernen und Informationen beschaffen: Apps & Lernspiele

Die **Lernapp** <https://anton.app/de/> ist empfehlenswert für die **Klassenstufen 1 – 8** und ganze Schulklassen. Sie erhalten Sie kostenfrei im Appstore oder Playstore.

Die **Stiftung Lesen** hat eine **Lese-App** für Kinder **zwischen 6 und 12 Jahren** entwickelt:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thegoodevil.lesestart>

Die App **StudySmarter** für Schüler (und Studenten) bietet gerade aufgrund der Corona-Krise Bücher und die Premium-Funktionen kostenfrei an und beinhaltet einen persönlichen Lernplan:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.studysmarter>

<https://apps.apple.com/de/app/studysmarter-die-lernapp/id1439949520>

Und natürlich können Sie auch **auf eigene Faust** die Appstores **durchforsten** und schauen, was für interessante Apps Sie finden – angepasst an die Vorlieben Ihres Kindes (Lernen per Rätsel, Lernen als Quiz etc.) – dies hier ist nur eine kleine Auswahl.



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### **IV Lernen und Informationen beschaffen: Youtube-Kanäle mit Lernvideos**

Sie können bei Youtube auch direkt in der **Suche** Klassenstufe und Fach eingeben, um weitere Kanäle und Videos zu finden (z.B. so: „Lernvideo 6. Klasse Mathe“). Hier schon mal ein paar Beispiele für **Kanäle**, die Lernvideos anbieten:

**Lehrer Schmidt (Matheschwerpunkt)**: <https://www.youtube.com/channel/UCy0FxmGGUIRnkxCoNZUNRQQ/videos>

Verschiedene Lernvideos für verschiedene Fächer bietet **Ivy Education**:

<https://www.youtube.com/channel/UC8c41GXQS7P0DGu3cJcVIPg/featured>

Klicken Sie hier zur besseren Übersicht auf „Playlists“, um die Videos sortiert nach Themen und Fächern zu finden.

Für **Englischunterricht** eignet sich dieser Kanal: <https://www.youtube.com/user/khanacademy>

**Mathe** by Daniel Jung: <https://www.youtube.com/channel/UCPtUzxTfdaxAmr4ie9bXZVA>



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: info@safe-surfen.de  
internet: www.safe-surfen.de

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892

## Mediennutzung in der Krisenzeit

### Zu Guter Letzt: Danke für Ihre Aufmerksamkeit 😊

Ich hoffe, Sie haben in meinem Leitfaden etwas gefunden, das Ihnen hilft, die lange schulfreie Zeit gut (oder besser als bisher 😊) zu überstehen. Für Rückfragen stehe ich gern zur Verfügung.

Eigene digitale Angebote und die aktuelle Ergänzung dieses Leitfadens folgen während des gesamten Zeitraums der Pandemie und Ihren Einschränkungen. Ab sofort wird es auf meiner Facebookseite immer wieder Posts mit hilfreichen Links und Infos zu neuem Material geben.

Wer kein Facebookprofil besitzt, kann sich hierfür auch gerne per Email an mich wenden. Das gilt selbstverständlich auch für die Kinder und Jugendlichen selbst, falls sie eine Frage oder ein aktuelles Problem haben, bei dem ich helfen kann. Bleiben Sie gesund und zu Hause, und passen Sie gut auf sich auf.

Herzliche Grüße, Ihre Sandra Rüger

**Facebookseite:** <https://www.facebook.com/socialnetworker/>

**Email:** [info@safe-surfen.de](mailto:info@safe-surfen.de)



the social networker e.K. • Sandra Rüger  
Rakampshöhe 12a • 21407 Deutsch Evern  
fon: 0173.203 77 78  
mail: [info@safe-surfen.de](mailto:info@safe-surfen.de)  
internet: [www.safe-surfen.de](http://www.safe-surfen.de)

Bankverbindung:  
Volksbank Nordheide  
Konto: 400 377 7000 BLZ: 240 603 00  
IBAN: DE16 2406 0300 4003 7770 00  
BIC: GENODEF1NBU

Handelsregister:  
Amtsgericht Lüneburg  
HRA 201259  
Handelskammer Lüneburg,  
Steuernummer: 33-137-13892