

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

„Integrierte Gesundheits- und Medienbildung im Präventionsnetzwerk Ortenaukreis“

Expertenforum auf dem Online-Fachtag 3. 12. 2020

„#Bildungslandschaft – Lehren, Lernen, Leben in der digitalen Transformation“

Prof. Dr. Paula Bleckmann, Alanus Hochschule



Agenda

- Kinder und Medien: Eine polarisierte Debatte – gute Medien, böse Medien?
- Beides ist wichtig: Medien(sucht)-Prävention und Medienkompetenzförderung
- Das Präventionsprogramm und zwei Beispiele

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



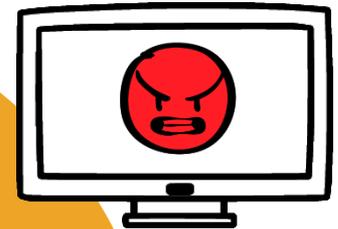
Kinder und Medien

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

*„ Wenn Kinder weniger Bildschirmgeräte nutzen, ist dabei **gar nichts zu verlieren**. Indem wir die wachsende Beweislast ignorieren, die Bildschirmzeit mit Kinder-Gesundheits-Risiken verbindet, sind wir vermutlich für einen der **größten Gesundheitsskandale unserer Zeit** verantwortlich.“*

Aric Sigman, 2012



ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

*„ Es gibt diese riesige Vielfalt an Digital-Angeboten, die zur Sozialkompetenz, zur Kreativität, zum **Lernen**, zum **Glücklichsein** beitragen. Und zur körperlichen Fitness. Die Idee, dass wir Games nutzen können, um **Übergewicht** und **Diabetes zu besiegen** und dass wir damit letztlich den **Weltfrieden sichern**, ist wirklich faszinierend!“*

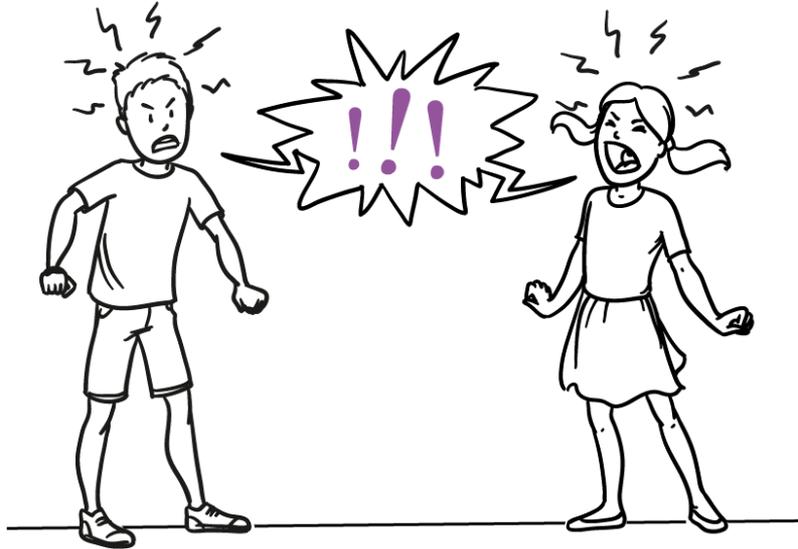
Jane McGonigal, 2011



Gesundheits- und Medienkompetenzförderung

- Vorbeugen gegen Digital-Risiken (=Medien(sucht)prävention) = **Gesundheitsförderung**
- Befähigung zu späterem selbstbestimmten, aktiven, kritische reflektierten Umgang mit Medien = **Medienkompetenzförderung**

Was sind die Risiken hoher kindlicher Mediennutzung?



Geringe Sozialkompetenz

Probleme mit Gleichaltrigen, Fehlendes Einfühlungsvermögen, Unsicherheit im Umgang mit anderen

Was sind die Risiken hoher kindlicher Mediennutzung?



Kreativitätsverlust

Schwierigkeiten, sich eigenständig zu beschäftigen oder Probleme zu lösen, keine eigenen Spielideen

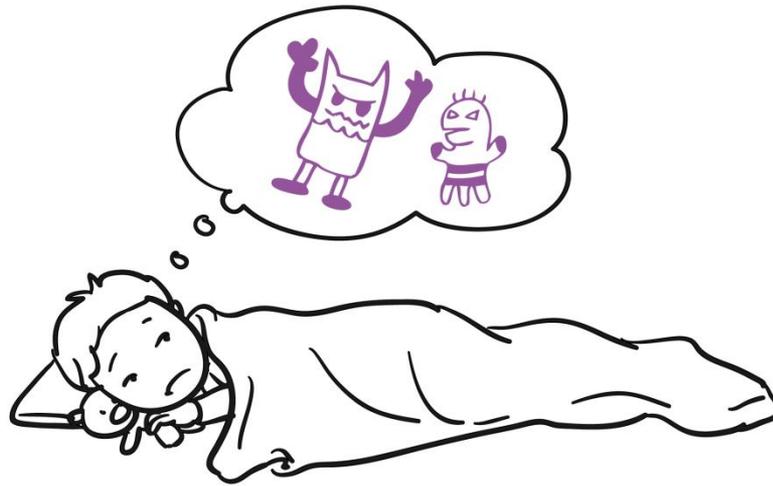
Was sind die Risiken hoher kindlicher Mediennutzung?



Schulprobleme

unruhig und aufmerksam im Unterricht,
Probleme zu lernen, Hausaufgaben werden
vernachlässigt, schlechte Noten, Abneigung
gegen Schule

Was sind die Risiken hoher kindlicher Mediennutzung?



Körperliche Probleme

Hyperaktivität, Übergewicht, Essstörungen,
Schlafstörungen

Was sind die Risiken hoher kindlicher Mediennutzung?



Medienabhängigkeit

Krankhafte Nutzung, Internetsucht,
Computerspielsucht

Was sind die Risiken hoher kindlicher Mediennutzung?



Geringe Sozialkompetenz

Probleme mit Gleichaltrigen, Fehlendes Einfühlungsvermögen, Unsicherheit im Umgang mit anderen



Körperliche Probleme

Hyperaktivität, Übergewicht, Essstörungen, Schlafstörungen



Kreativitätsverlust

Schwierigkeiten, sich eigenständig zu beschäftigen oder Probleme zu lösen, keine eigenen Spielideen



Medienabhängigkeit

Krankhafte Nutzung, Internetsucht, Computerspielsucht



Schulprobleme

unruhig und aufmerksam im Unterricht, Probleme zu lernen, Hausaufgaben werden vernachlässigt, schlechte Noten, Abneigung gegen Schule

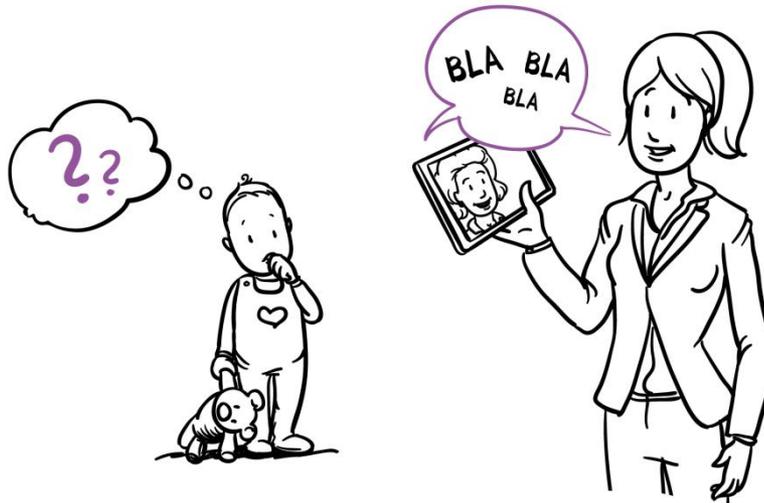
Was sind die Risiken elterlicher Mediennutzung im Beisein des Kindes?



Weniger Blickkontakt

Eltern schauen das Kind weniger an, Kind hält weniger Blickkontakt mit Eltern

Was sind die Risiken elterlicher Mediennutzung im Beisein des Kindes?



Weniger sprachlicher Austausch

Kind lallt/verbalisiert weniger, Quantität und Qualität (Wertschätzung, Aufmerksamkeit) der elterlichen Ansprache nimmt ab, ggf. verwirrt das Sprechen der Eltern mit nicht Anwesenden das Kind

Was sind die Risiken elterlicher Mediennutzung im Beisein des Kindes?



Bindungsstörungen

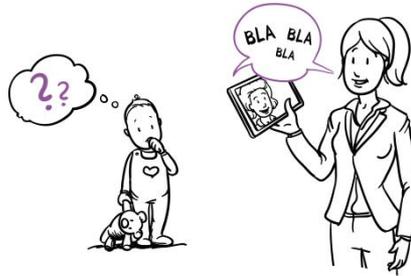
Anzeichen: Schwierigkeiten beim Stillen und Füttern, Einschlafen und Durchschlafen des Kindes gestört

Was sind die Risiken elterlicher Mediennutzung im Beisein des Kindes?



Weniger Blickkontakt

Eltern schauen das Kind weniger an, Kind hält weniger Blickkontakt mit Eltern



Weniger sprachlicher Austausch

Kind lallt/verbalisiert weniger, Quantität und Qualität (Wertschätzung, Aufmerksamkeit) der elterlichen Ansprache nimmt ab, ggf. verwirrt das Sprechen der Eltern mit nicht Anwesenden das Kind



Bindungsstörungen

Anzeichen: Schwierigkeiten beim Stillen und Füttern, Einschlafen und Durchschlafen des Kindes gestört

In welchem Alter (bzw. welcher Entwicklungsstufe sollten welche Medien für welche Ziele zum Einsatz kommen oder auch nicht?

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Die Bilanz von Chancen und Risiken des Bildschirmmedienkonsums hängt ab...

1. ...vom Alter der Nutzenden: je jünger, desto schlechter



ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Die Bilanz von Chancen und Risiken hängt ab...

1. ...vom Alter der Nutzenden: je jünger, desto schlechter
2. ...von der Dauer der Nutzung: je länger, desto schlechter

Die Bilanz von Chancen und Risiken hängt ab ...

1. ... vom Alter der Nutzenden: je jünger, desto schlechter
2. ... von der Dauer der Nutzung: je länger, desto schlechter
3. ... von Alltags- vs. Laborsetting: Im Experiment besser, reale Durchschnittsnutzung schlechter

Die Bilanz von Chancen und Risiken hängt ab ...

1. ... vom Alter der Nutzenden: je jünger, desto schlechter
2. ... von der Dauer der Nutzung: je länger, desto schlechter
3. ... von Alltags- vs. Laborsetting: Im Experiment besser, reale Durchschnittsnutzung schlechter
4. ... vom Zeitraum der Erfassung von Folgen: kurzfristig besser, langfristig schlechter

Die Bilanz von Chancen und Risiken hängt ab ...

1. ... vom Alter der Nutzenden: je jünger, desto schlechter
2. ... von der Dauer der Nutzung: je länger, desto schlechter
3. ... von Alltags- vs. Laborsetting: Im Experiment besser, reale Durchschnittsnutzung schlechter
4. ... vom Zeitraum der Erfassung von Folgen: kurzfristig besser, langfristig schlechter
5. ... von Verarbeitungshilfen: unbegleitete kindliche Nutzung schlechter

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter



Das Präventionsprogramm

ECHT DABEI

- Präventionsprogramm im Setting Kindergarten und Grundschule
- Initiiert durch MEDIA PROTECT – Familien stärken im digitalen Zeitalter
- Mitentwickelt und wissenschaftlich begleitet von der Pädagogischen Hochschule Freiburg
- Finanziert und weiterentwickelt durch die Betriebskrankenkassen, den BKK Dachverband und die BKK Landesverbände gemeinsam mit MEDIA PROTECT

ECHT DABEI

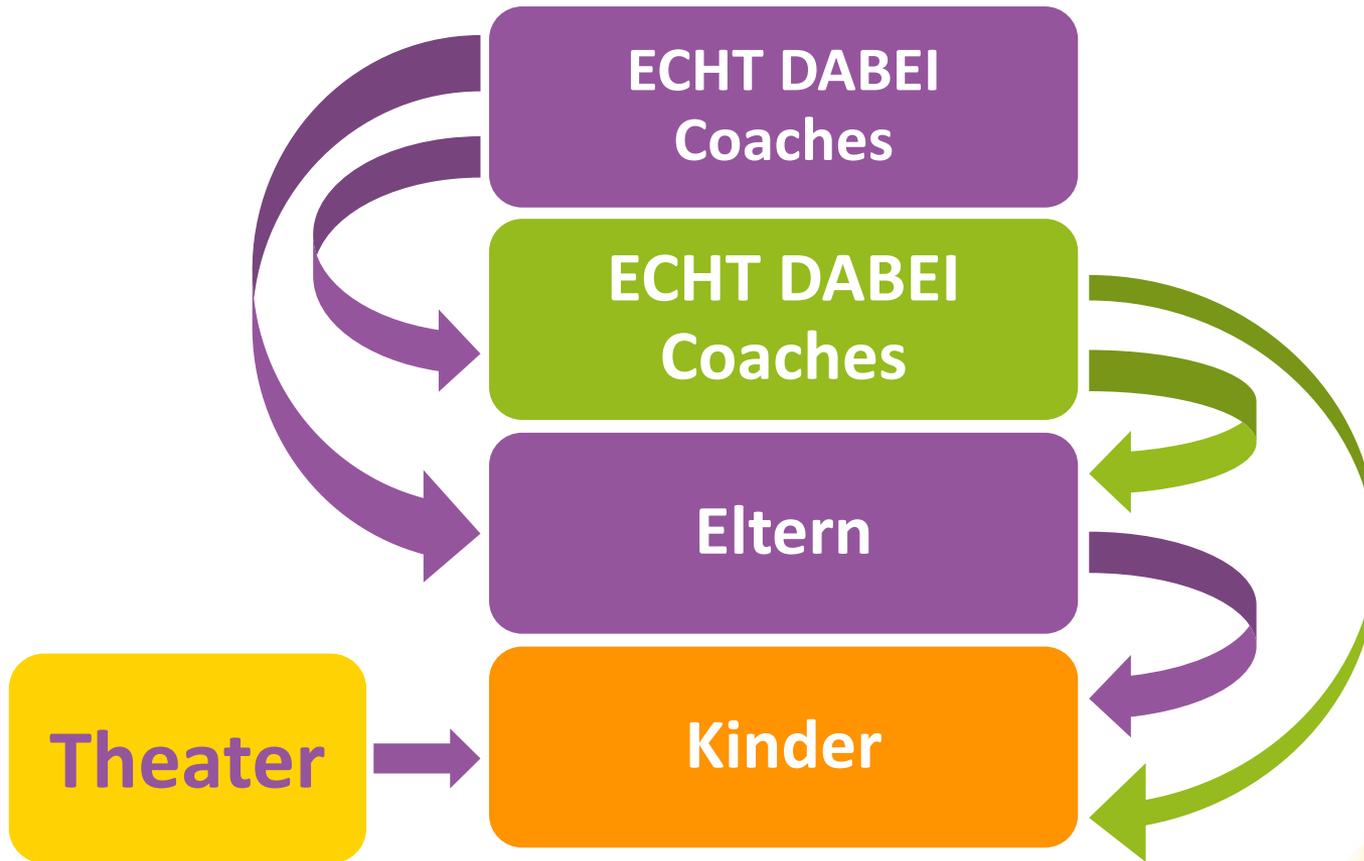
Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

ECHT DABEI

- Präventionsprogramm im Setting Kindergarten und Grundschule
- Finanziert und weiterentwickelt durch die Betriebskrankenkassen, den BKK Dachverband und die BKK Landesverbände
- Motiviert Kinder zu Freizeitaktivitäten ohne Bildschirme
- Unterstützt aktiven und kreativen statt passiven Umgang mit Medien
- Stärkt gute Zusammenarbeit zwischen Eltern und Bildungseinrichtungen
- Hilft Eltern, klare und gesundheitsförderliche Medienregeln im Elternhaus umzusetzen



Aufbau und Zielgruppen



Welche Maßnahmen werden durchgeführt?

Pädag. Fachkräfte

- **Fortbildung:** Dauer insgesamt 5 Stunden
- **Inhalte:** Medienerziehung, Mediensuchtprävention, medienpädagogische Elternarbeit
- Erstellung einer lokalen "Freizeitkarte" mit Alternativen zum Bildschirm

SCHRIFTLICHES MATERIAL:

Fortbildungsmanual, weiterführende Materialien

Eltern

- **Elternabend: 45 min** Information zu Mediensuchtprävention und Medienerziehung
- **Technischer Abend:** Installation und Konfiguration von Sicherheitssoftware
- **Individuelle Beratung:** Telefon / Sprechstunde

SCHRIFTLICHES MATERIAL:

Broschüre „Medienratgeber für Eltern“, Fallbeispiele und Freizeitkarte

Kinder

- **Interaktives Theaterstück:** „Heut' ist so ein schöner Tag“ für Kinder von 4 bis 7 Jahren, „Tivi Tivi“ für Grundschul Kinder.
- **Nachbereitung des Theaterstückes** (z. B. Zusammenfassung, Spiele)

SCHRIFTLICHES MATERIAL:

Broschüre für Kinder und Fachkräfte, Pixie Büchlein „Schöner Tag“

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Tipps und weitere Infos

Tipps für Kindergarten-Eltern



Bewegung, auch an der frischen Luft, ist wichtig für die körperliche Entwicklung und Gesundheit und sorgt für gute Laune.



Sprache, Bücher und Hörmedien sind empfehlenswert. Die regelmäßige vorgelesene Gute-Nacht-Geschichte gibt Geborgenheit und ist die beste Leseförderung.



Absprachen helfen! Mama und Papa, Oma und Opa sollten an einem Strang ziehen, dann können Regeln stressfreier umgesetzt werden.



Vorsicht Werbung: Besser als Fernsehen sind DVDs, um zermürendes Quengeln zu vermeiden.

Tipps für Grundschul-Eltern



Ermutigen Sie Ihr Kind,
Freundschaften zu pflegen, Sport zu
machen, ein Instrument zu lernen!



Falls es nicht möglich ist, sich immer
daneben zu setzen: Richten Sie für das
Kind ein eigenes Benutzerkonto mit
Zeitbegrenzung und Internet-
Filtersoftware ein.



Keine Handys oder Smartphones im
Grundschulalter (allenfalls
„Seniorenmodelle“)!



Keine PC- und Internutzung
ohne erwachsene
Begleitung.

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Für pädagogische Fachkräfte

Grundlagen

- Analog vor Digital
- Produzieren vor Rezipieren
- Durchschaubarkeit vor „Black Box“

Tipps für Fachkräfte für Medienpädagogik Beispiel Kindergarten



Sammeln, Suchen, Sortieren
im **www = weiter wilder Wald**

Tipps für Fachkräfte für Medienpädagogik Beispiel Grundschule

Binäre MAMA

(binäre MurmelAddierMASchine)
aktiv handelnd Binärsystem
erleben und EVA-Prinzip (Eingabe,
Verarbeitung, Ausgabe) erleben



Frage 1: „Empfohlene vs. tatsächliche Nutzungsdauer“

In einer Expertenbefragung von 2014 werden je nach Alter verschiedene Empfehlungen zur maximalen Nutzungsdauer von Bildschirmmedien gegeben. Sind die tatsächlichen Nutzungszeiten in allen Altersgruppen niedriger, gleich hoch oder höher als die Empfehlung?

Ca. halb so
viel

Ca. gleich
viel

Ca. 1,5-mal
so viel

Ca. doppelt
so viel

Kreuzen Sie eine Antwortmöglichkeiten an.

Frage 1: „Empfohlene vs. tatsächliche Nutzungsdauer“

In einer Expertenbefragung von 2014 werden je nach Alter verschiedene Empfehlungen zur maximalen Nutzungsdauer von Bildschirmmedien gegeben. Sind die tatsächlichen Nutzungszeiten in allen Altersgruppen niedriger, gleich hoch oder höher als die Empfehlung?

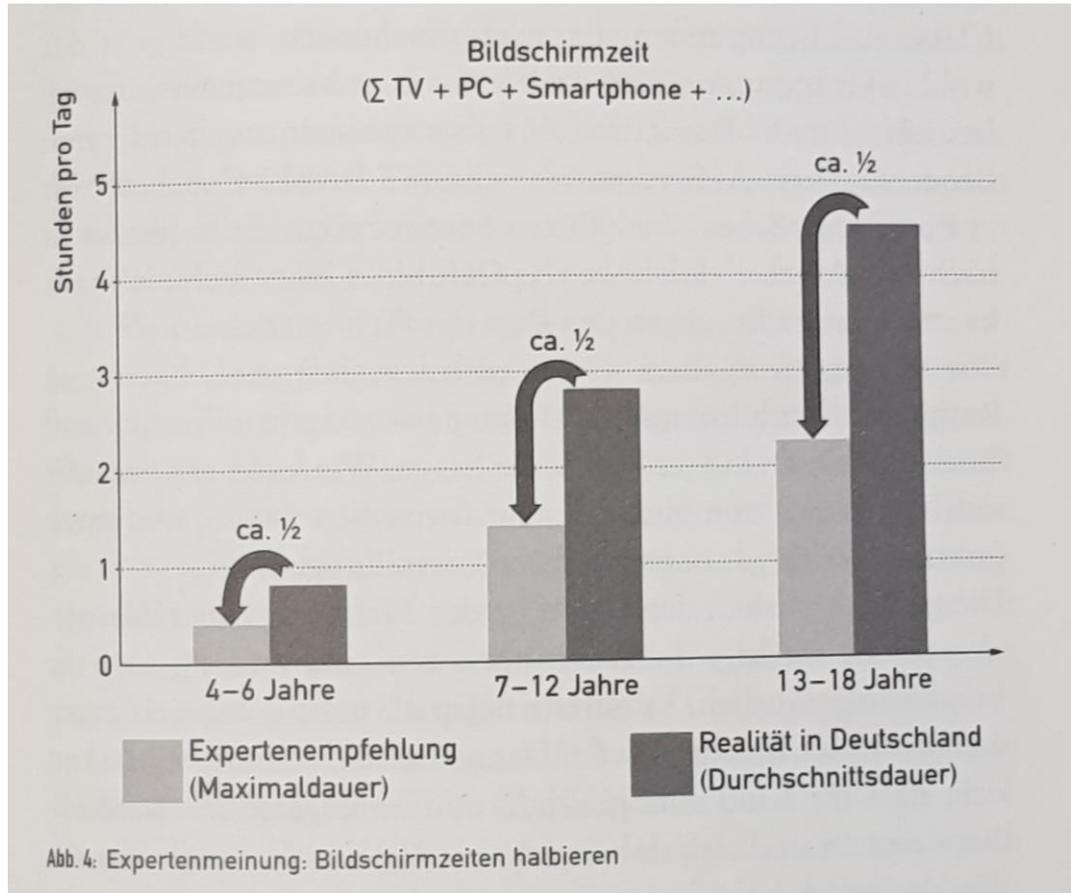
Ca. halb so
viel

Ca. gleich
viel

Ca. 1,5-mal
so viel

Ca. doppelt
so viel

2 Punkte für das richtig gesetzte Kreuz.



Die Bildschirmzeit von Kindern und Jugendlichen sollte in jeder der Altersgruppen halbiert werden. Das empfehlen Kinder-, Sucht- und Medienexperten.

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Frage 2: „Internetsucht“

Wie viel mal häufiger bzw. seltener sind Jungs im Jugendalter von den folgenden "Cyber Disorders", also Internetsüchten betroffen im Vergleich zu den Mädchen?

	0,6-mal	3-mal	7-mal	15-mal
Computerspiel-Sucht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Social Media-Sucht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internetpornographie-Sucht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kreuzen Sie eine Antwortmöglichkeiten an.

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Frage 2: „Internetsucht“

Wie viel mal häufiger bzw. seltener sind Jungs im Jugendalter von den folgenden "Cyber Disorders", also Internetsüchten betroffen im Vergleich zu den Mädchen?

	0,6-mal	3-mal	7-mal	15-mal
Computerspiel-Sucht	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Social Media-Sucht	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internetpornographie-Sucht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

1 Punkt pro richtig gesetztes Kreuz.

Frage 3: Covid-19 Chancen und Risiken für Bildung

In welchem Verhältnis stehen die Chancen und die Risiken, welche die Pandemie für den Bildungserfolg von Personen verschiedener Altersgruppen hat?.

	mehr Risiken	etwa gleich	mehr Chancen
Kindergartenalter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schulalter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erwachsenenbildung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kreuzen Sie eine Antwortmöglichkeit an.



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Frage 4: Bedarfserhebung in Ihrer Region

Würden Sie in Ihrer Region pädagogische Fachkräfte zu ihren Fortbildungsbedarfen befragen, welche Angaben erwarten Sie?

	Prävention Digital- Risiken	Förderung Medien- Kompetenz	beides
Erzieherinnen/KiPäd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lehrkräfte Schule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erwachsenenbildung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kreuzen Sie eine Antwortmöglichkeit an.

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Achtung **Screensharing jetzt beenden**

Literatur Kontaktdaten Dank und der ganze Rest kommt unten noch...



ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

ECHT DABEI-Website



www.echt-dabei.de



Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Kontakt für Interessierte

Servicebüro ECHT DABEI

Falterweg 35

79110 Freiburg

Tel.: 0761-15610232

E-Mail: info@echt-dabei.de

ECHT DABEI

Gesund groß werden im digitalen Zeitalter

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Eine Initiative von:



- <https://www.bundestag.de/resource/blob/651028/0de1b58a7b242fe62c293a19f00cb055/2019-07-10-Stellungnahme-Kindeswohl-und-digitalisierte-Gesellschaft-data.pdf>
- Barr, R., Kirkorian, H., Radesky, J. et al (2020). Beyond Screen Time: A Synergistic Approach to a More Comprehensive Assessment of Family Media Exposure During Early Childhood. Front. Psychol. July 2020 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01283>
- Bleckmann, P. (2012). Medienmündig - wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm umgehen lernen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bleckmann, P. & Jukschat, N. (2015). The integrated model of (dys)functionality: Reconstructing patterns of gaming as selfmedication in biographical interviews with video game addicts. Forum Qualitative Sozialforschung.
- Bleckmann, P. , Leipner, I. (2018). Heute mal bildschirmfrei – Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben. Droemer-Knauer; München
- Bleckmann, P.; Mößle, T. (2014): Position zu Problemdimensionen und Präventionsstrategien der Bildschirmnutzung. In: Sucht 60 (4), S. 235-247.
- Bitzer, E.M., P. Bleckmann, and T. Mößle (2014), Prävention problematischer und suchtartiger Mediennutzung in Deutschland - eine Pilotbefragung, KFN-Forschungsbericht 125. (auch online verfügbar)
- Büsching, Uwe, und Rainer Riedel. 2017. „BLIKK-Medien: Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien“.
- Koch, S. C., Herbert, B.M., Bleckmann, P. (2017). Leiblichkeit und die Sinne im digitalen Zeitalter: Gefahren der Überreizung, Verkümmern und Inkongruenz. In: Weinzirl, J., Lutzker, P., Heusser, P. (Hrsg). Bedeutung und Gefährdung der Sinne im digitalen Zeitalter. Wittener Kolloquium für Humanismus, Medizin und Philosophie (Band 5). Würzburg: Verlag Königshausen & Neumann, S. 81-114.

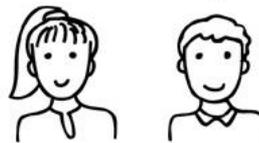
- Linn, S., (2005) *Consuming Kids. Protecting Our Children from the Onslaught of Marketing and Advertising*, New York: Random House.
- Leung, L. and P. Lee, The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media and Society*, 2011. 14(1): p. 117-136.
- Mößle, T. (2012), *dick, dumm, abhängig, gewalttätig? Problematische Mediennutzungsmuster und ihre Folgen im Kindesalter*. Ergebnisse des Berliner Längsschnitt Medien. Baden Baden: Nomos Verlag.
- Radesky, J., Miller, A. L., Rosenblum, K. L., Appugliese, D., Kaciroti, N., & Lumeng, J. C. (2015). Maternal mobile device use during a structured parent–child interaction task. *Academic pediatrics*, 15(2), 238-244.
- Radesky, J. S., Peacock-Chambers, E., Zuckerman, B., & Silverstein, M. (2016). Use of mobile technology to calm upset children: associations with social-emotional development. *JAMA pediatrics*, 170(4), 397-399.
- Schmidt ME, Pempek TA, Kirkorian HL, Lund AF, Anderson DR.(2008) The effects of background television on the toy play behavior of very young children. *Child Dev.*;79(4):1137–1151pmid:18717911
- Vandewater, E.; Bickham, D.; Lee, J. (2006): Time Well Spent? Relating Television Use to Children's Free-Time Activities. In: *Pediatrics* 117 (2).
- Vanderloo, Leigh M. (2014): Screen-viewing among preschoolers in childcare: a systematic review. In: *BMC Pediatrics* 14, S. 205

Erfahrungen mit ECHT DABEI

„Ich denke darüber nach, ob der TV angemacht wird, oder ob es bessere Alternativen gibt.“

„Ich wurde zum Thema Medienerziehung aufgeklärt und sehr überzeugt, dass die Grundfertigkeiten zuerst gefestigt werden müssen, bevor die Kinder schrittweise den Umgang mit neuen Medien lernen.“

„ECHT DABEI stärkte mich, den Umgang der Medien meiner Kinder zu reflektieren.“



Eltern sagen...

„Geholfen haben die Fallbeispiele.“

„Jede Minute, die ich mit meinem Kind verbringe, ist sehr viel wertvoller als jede Minute vor der Glotze.“

„ECHT DABEI bestätigt uns in unserer Erziehung.“

Erfahrungen mit ECHT DABEI

„Es gab eine Vielfalt an fachlichen Informationen zu den digitalen Medien, zum derzeitigen Stand bei den Kindern und Jugendlichen, zu Gefahren etc. Außerdem auch viele Anregungen, wie dieses Thema in Elterngesprächen und bei Elternabenden kommuniziert werden kann.“

„Viele praxisnahe Beispiele, abwechslungsreiche Methoden.“



Fachkräfte sagen...

„Ein toller Austausch!“

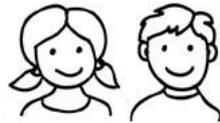
„Vorbereitung und Durchführung war super!“ (Leitung)

„Das Theaterstück ist sehr kindgemäß und mitreißend. Das Thema wurde sensibel und wertschätzend behandelt.“

Erfahrungen mit ECHT DABEI

„Ich fand cool, dass wir mitmachen durften und dass wir getanzt haben.“

„Das Theaterstück war sehr toll. Ihr habt uns mitspielen lassen und habt mir gezeigt, was im Leben wichtig ist.“



Kinder sagen...

„Draußen ist es schöner als drin.“

„Zu viel Computer ist nicht gut!“