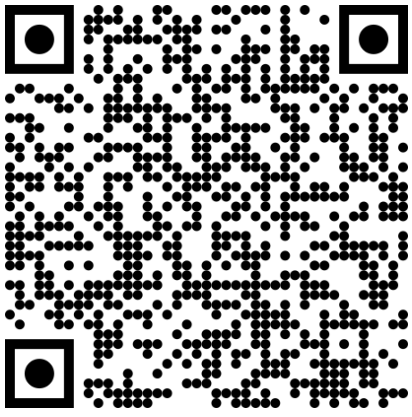


## Elterninformation 1

Wie lässt sich gemeinsam das »rechte Maß« finden?

Stand 03/2024



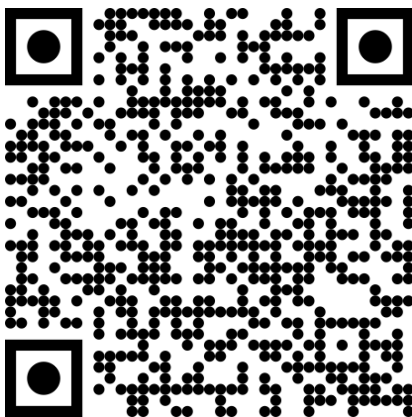
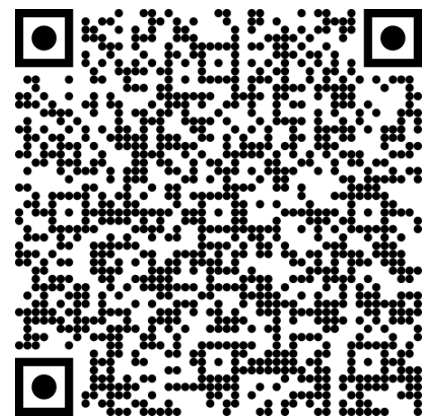
## sich informieren

Wann wird zu viel zu viel?

In der Familie Gespräche über die Mediennutzung und das eigene Medienverhalten zu führen, ist notwendig. Verschiedene Internetseiten bieten Unterstützung für Eltern an, so z.B. [schau-hin.info](https://www.schau-hin.info).

## Absprachen treffen

Bei [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de) gibt es konkrete Hinweise auf altersgemäße Bildschirmzeiten sowie Hilfen und Informationen zum gemeinsamen Festlegen von Regeln und Tipps für einen »Mediennutzungsvertrag« innerhalb der Familie.



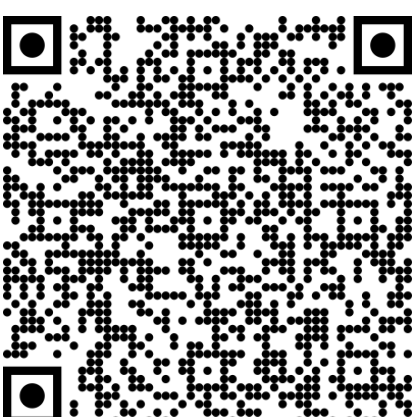
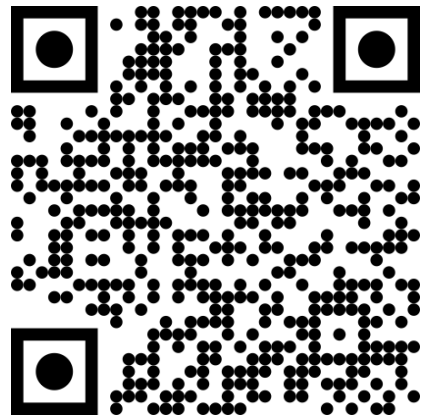
## soziale Medien nutzen

Soziale Medien bestimmen einen Großteil des Medienkonsums der Jugendlichen.

Bei [ins-netz-gehen.info](https://www.ins-netz-gehen.info) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung können Sie sich einen breiten Überblick zum Thema verschaffen, von Altersbeschränkungen bis hin zu Beratungsangeboten.

## Schutzlösungen helfen

Auf [medien-kindersicher.de](https://www.medien-kindersicher.de) finden Sie Informationen zu technischen Schutzlösungen für die von Kindern und Jugendlichen am meisten genutzten Geräte, Apps und Dienste. Alle Möglichkeiten, Einstellungen vorzunehmen, werden verständlich erklärt.



## Vorbild sein

Eltern und Lehrkräfte sind Vorbilder. Auch für uns gilt: Muss diese WhatsApp-Gruppe tatsächlich sein? Gibt es zu Hause medienfreie Zonen oder Zeiten? Wie reflektieren wir unseren eigenen Mediengebrauch? Einen anregenden Artikel dazu veröffentlichte die *Deutsche Stiftung Telekom* in ihrem Magazin [»Sonar«](https://www.stiftung-telekom.de/magazin-sonar) (ab S. 6).