

# Gesund macht Schule Newsletter

## Wir werden Medien-Profis!

Digitale Medien bieten Spaß und Unterhaltung. Sie spielen aber auch beim Lernen eine immer wichtigere Rolle. Wie Kinder die Medien für sich und gemeinsam mit anderen verantwortungsvoll nutzen können, gehört daher mittlerweile zum „Lernstoff“ in der Grundschule.

Kinder finden sich in der digitalen Welt erstaunlich schnell zurecht – zumindest, was die Bedienung der Geräte betrifft oder wie ein Computerspiel funktioniert. Doch Mediennutzung umfasst weit mehr als Spiele spielen und sich unterhalten lassen. Es will gelernt sein, wie man mit den Inhalten umgeht, die über die Medien zugänglich sind. Oder auf was man achten kann, wenn man digital kommuniziert. Ebenso sollten Kinder etwas darüber wissen, wie viel Medienzeit ihnen guttut, warum Abwechslung und Bewegung wichtig sind oder wo in der Netzwelt womöglich Gefahren liegen.

Im schulischen Bereich gilt Medienkompetenz mittlerweile als zentrale Bildungsaufgabe. Der „Medienkompetenzrahmen NRW“ hält alle Schulens seit dem Schuljahr 2020/2021 dazu an, Schülerinnen und Schüler entsprechend zu fördern. Denn die digitalen Medien sind aus der Lern- und Arbeitswelt nicht mehr wegzu-denken. Jeder und jede sollte sie darum sicher, verantwortungsbewusst und kreativ nutzen

### Kinder können schon früh einen gesunden Umgang mit Medien lernen

können. Zwei Programmschulen, die sich – insbesondere mit Blick auf das Distanzlernen in Corona-Zeiten – intensiv mit Aspekten der Medienkompetenz beschäftigt haben, stellen wir in diesem Newsletter vor.

In der Familie sind Medien ebenfalls ein aktuelles Thema – und nicht selten Anlass für Streit: Der Nachwuchs soll online weniger Filme gucken, ein bestimmtes Spiel nicht spielen, noch kein Smartphone besitzen ... Sind zusätzlich pandemiebedingt die Freizeitaktivitäten eingeschränkt, kochen diese Themen vielleicht häufiger hoch. Es ist wichtig, dass Eltern und Kinder dann darüber sprechen. Nur so lassen sich gemeinsame Wege finden. Ratsam ist, dass Eltern dabei ihren Standpunkt vertreten und ihrem Kind erklären, warum sie zum Beispiel für die Begrenzung der Medienzeit sind. Sicher werden sie damit keine Begeisterungstürme auslösen. Doch mit begründeten Regeln können Kinder durchaus umgehen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gute und gesunde Zeit – on- und offline!

Mit  
MACH  
Seiten  
Mit  
Extra-  
Seiten  
für  
Kinder!

### Inhalt

#### Medien nutzen – aber mit Köpfchen!

Wie zwei Programmschulen zum Thema Medienkompetenz gearbeitet haben

#### Schritt für Schritt die Medienwelt erobern

Tipps von Kristin Langer, Medientrainerin der Initiative „SCHAU HIN!“

#### Von den ersten Klicks bis zu hilfreichen Regeln im Alltag Medientipps für Lehrkräfte und Eltern

#### Klick, klick, clever: Wissen rund ums Internet.

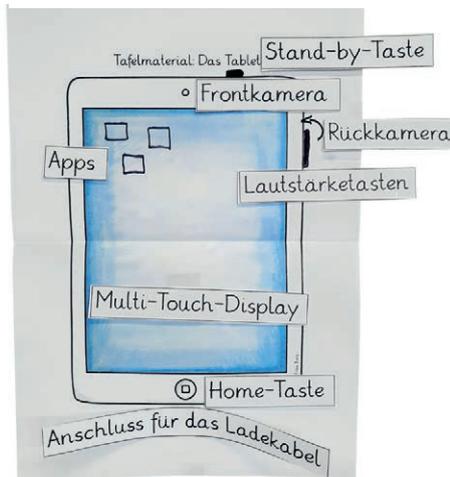


# Medien nutzen – aber mit Köpfchen!

In coronabedingten Schulschließungen spielen digitale Medien eine große Rolle für das Lernen in Distanz. Wir stellen zwei Programmschulen vor, die angesichts dieser Situation mit den Kindern gezielt zum Thema Medienkompetenz gearbeitet haben.

Kurz nach den Herbstferien im Oktober letzten Jahres hieß es für alle Kinder der **Grundschule Witzhelden** „Ran ans Tablet“. „Nach den Erfahrungen im ersten Corona-Lockdown wollten wir uns auf das sehr wahrscheinlich erneut auf uns zukommende Distanzlernen vorbereiten“, beschreibt Susanne Wingartz, Lehrerin einer zweiten Klasse an der Schule im Rheinisch-Bergischen Kreis. „Im Kollegium haben wir deshalb beschlossen, dass alle Lehrkräfte in ihren Klassen den Umgang mit dem Tablet erproben. Ebenso haben wir mit den Kindern geübt, wie sie mit der Anton-App arbeiten und das Padlet nutzen, die digitale Pinnwand für gemeinsame Aufgaben und Materialien.“

Angepasst an Alter und Vorwissen der Kinder setzten die Lehrkräfte in ihren Klassen mindestens in einer Schulstunde in der Woche ein Medientraining um. „Da nicht alle Kinder in meiner Klasse ein Tablet kannten, haben wir uns das Gerät zunächst einmal zusammen angeschaut und grundlegende Funktionen besprochen, etwa wo und wie man es ein- und ausschaltet und was die ‚Home‘-Taste bedeutet. Die wichtigsten Bezeichnungen haben wir aufgeschrieben und als Übersicht für alle im Klassenraum aufgehängt“, erklärt Susanne Wingartz. In den folgenden Wochen befassten sich die Kinder mit weiteren Funktionen des Tablets und wie sie es einsetzen können. „Wir haben zum Beispiel geübt, wie sie die Kamera bedienen. Denn im Distanzlernen sollten die Kinder Lernbögen mit QR-Codes erhalten, die Codes mit einer Kamera einscannen und so auf das Klassen-Padlet gelangen.“



„Tablet-Talk“ in Witzhelden: Auch der verantwortungsvolle Umgang mit dem Gerät will gelernt sein

## Ganz schön nützlich!

In puncto Medienkompetenz wollten die Lehrkräfte den Kindern auch vermitteln: Medien können mehr als unterhalten und Spaß bereiten. „Wir möchten die Kinder früh mit einer Auswahl nützlicher Anwendungen vertraut machen, die ihnen beim Spielen in der Freizeit oft nicht so intensiv begegnen“, sagt Susanne Wingartz. „Je früher sie erfahren, wie sie digitale Medien beim Lernen sinnvoll einsetzen können, umso vertrauter und selbst-

verständlicher kann diese Art der Mediennutzung für sie werden.“ Ebenso wichtig war es den Lehrkräften, im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien auch über mögliche Risiken wie Cybermobbing, anonyme Online-Kontakte oder Abhängigkeit zu sprechen.

Etwa vier Wochen blieben zum Erkunden des Tablets und für Gespräche über den Umgang mit Medien, bis es dann erneut hieß: Die Schule bleibt geschlossen, gelernt wird zu Hause. „Im zweiten Lockdown hat das Distanzlernen dann technisch und inhaltlich gut geklappt“, blickt die Klassenlehrerin zurück. In Zukunft möchte die Schule weitere Aspekte rund um Medienkompetenz mit den Kindern vorantreiben und vertiefen. „Wir möchten zum Beispiel beleuchten, was die Kinder untereinander beachten können, wenn sie digitale Medien nutzen – vom behutsamen Umgang mit dem eigenen oder einem fremden Gerät bis hin zur fairen Kommunikation in Chats und Nachrichten.“

## Medientipp



Auf der Internetseite [medienkompetenzrahmen.nrw](https://www.medienkompetenzrahmen.nrw) finden sich in der Rubrik „Unterrichtsideen“ Anregungen und Werkzeuge für Medienthemen ab Klasse 1, beispielsweise Apps zum Musizieren oder digitale Werkzeuge für den Mathematikunterricht.



Medien können Kinder beim Lernen unterstützen und spannende Wissenswelten eröffnen, wie zum Beispiel dieses Klassenpadlet der Franziskus Schule in Erkelenz.

## Blended Learning Franziskus Schule Januar 2021

### Mit Medien gut lernen

Zeitgleich hat sich auch die **Franziskus Schule in Erkelenz** damit beschäftigt, wie das Distanzlernen gut organisiert werden kann. „Wir wollten für die Kinder eine feste Tagesstruktur und soziale Eingebundenheit schaffen und sie so begleiten, dass sie in Distanz ebenso gut lernen wie in Präsenz“, beschreibt Schulleiterin Dr. Hedwig Michalski die beiden Hauptanliegen. In den Lockdown startete die Schule mit einem sorgfältig ausgearbeiteten Konzept: Für alle Klassen begann der Schultag mit einer Videoschulstunde mit der Klassenlehrkraft. Es folgten Selbstlernphasen mit der Möglichkeit, die Lehrkraft per Chat zu kontaktieren, und ein Videomeeting mit einer Fachlehrkraft. Zum Ende des Vormittags fand ein weiteres Videomeeting im Klassenverbund statt. „Diese Struktur hat den Kindern geholfen, zu Hause konzentriert und motiviert zu lernen“, bilanziert Dr. Hedwig Michalski. „Rituale wie das gemeinsame Morgenlied oder ein Ständchen für ein Geburtstagskind haben dazu beigetragen, dass sie sich trotz Distanz angebunden fühlten. Auch der regelmäßige Kontakt mit den Lehrkräften, Mitschülerinnen und Mitschülern hat den Kindern gezeigt, dass sie nicht allein auf sich gestellt sind.“

Wie die Kinder mit den Medien von zu Hause aus den Schulvormittag bestreiten können, hatten die Lehrkräfte mit ihnen sorgfältig vorbereitet. „Wir haben gemeinsam Regeln abgestimmt und besprochen, dass sie die Chatfunktion nicht für Späße, sondern nur für Schulthemen nutzen“, nennt die Pädagogin ein Beispiel. „Für viele Kinder war es neu, dass Medien nicht nur unterhaltsam sind, sondern dass man sie nutzen kann, um Aufgaben entgegenzunehmen, Fragen zu stellen und sich auszutauschen.“ Weitere Themen in der Vorbereitungsphase waren, wie die Kinder über den Chat wertschätzend Rückmeldung geben können und dass unfreundliche Bemerkungen oder gar Beleidigungen in der Kommunikation nichts zu suchen haben.

### Für Abwechslung sorgen

Ein weiteres Anliegen der Lehrkräfte war, die Kinder anzuregen und anzuleiten, ihre tägliche Medienzeit zu begrenzen. „Wir wollten ihnen vermitteln, wofür Medien sich eignen,



Der Begriff „Blended Learning“ bezeichnet die Kombination unterschiedlicher Methoden und Medien und steht hier für den Mix aus Videomeetings und Selbstlernphasen.

aber was man auch ohne machen kann. Denn eine gesunde Mediennutzung bedeutet, für Abwechslung zu sorgen und zum Beispiel auch körperlich aktiv zu sein“, sagt Dr. Hedwig Michalski. Gerade im Lockdown sei dies wichtig gewesen, da die Kinder keine Spielkameraden treffen durften, sich aber nach dem Lernen am Nachmittag möglichst nicht gleich wieder an den Computer setzen sollten. „Über die Klassen-Padlets haben sie deshalb für die Freizeit kleine Sportaufgaben, Balancierübungen oder Bastelideen erhalten. Auch die Spielsammlung von *Gesund macht Schule* für den Unterricht auf Distanz konnten wir über unser Padlet prima nutzen.“

Nach der intensiven Vorbereitung habe das Distanzlernen gut geklappt, bilanziert die Schulleiterin. „Die Kinder waren konzentriert

bei der Sache, haben sich toll eingebracht und konnten nach anfänglicher Unterstützung von ihren Eltern recht schnell alles gut umsetzen. Im Hinblick auf Medienkompetenz haben sie einen großen Schritt gemacht. Dazu zählt auch ihre Erfahrung: Es ist klasse und hilfreich, digital miteinander kommunizieren zu können. Aber den persönlichen Kontakt kann das nicht ersetzen.“

### Medientipp



#### Fit fürs Netz!

Die Plattform **www.internet-abc.de** bietet im Bereich „Für Lehrkräfte“ 15 interaktive Lernmodule für Kinder ab der 3. Klasse. Sie erklären spielerisch die Grundlagen des Mediums, kreative Nutzungsmöglichkeiten und mögliche Risiken.

Ergänzend dazu bietet der Verein Internet-ABC mit dem Arbeitsheft 4 „Lesen, hören, sehen – Medien im Internet“ Unterrichtsmaterialien in Papierform. Das Heft ist auf **publikationen.medienanstalt nrw.de** über die Suchfunktion auf der Seite zu finden und kann als PDF heruntergeladen oder als Printausgabe bestellt werden.



GGG Witzhelden, Leichlingen  
[www.ggs-witzhelden.de](http://www.ggs-witzhelden.de)

AOK-Ansprechpartnerin für die Region  
Rhein-Bergisches Land/  
Oberberg/Leverkusen:  
Gabriele Schlünder  
[gabriele.schluender@rh.aok.de](mailto:gabriele.schluender@rh.aok.de)

Schulverbund Franziskus Schule  
& Houverath  
[www.franziskus-schule-erkelenz.de](http://www.franziskus-schule-erkelenz.de)

AOK-Ansprechpartnerin  
für die Region Kreis Heinsberg:  
Vera Moberg  
[vera.mobers@rh.aok.de](mailto:vera.mobers@rh.aok.de)

# Schritt für Schritt die Medienwelt erobern

Wie können Eltern ihr Kind unterstützen, die Welt der Medien kennenzulernen und sinnvoll zu nutzen? Tipps von Kristin Langer, Mediencoach bei „SCHAU HIN!“.

## Wie starten Kinder am besten in die Medienwelt?

Begleitet von ihren Eltern und mit altersgerechten Angeboten, die sie überschauen können und die ihre Interessen erfüllen. Für Eltern ist es ratsam, sich über Medien und Möglichkeiten zu informieren, etwa, worum es bei einem Spiel geht oder wie sie einen sicheren Surf-Raum für ihr Kind schaffen.

## Ab wann eignen sich welche Medien?

Entscheidender als das Alter ist, für was ein Kind sich interessiert. Mit dem Lesen- und Schreibenlernen in der Grundschule wächst das Interesse der Kinder an Computer, Laptop, Tablet und dem Internet. Auch das Smartphone finden sie spannend. Ein eigenes Gerät empfehlen wir aber erst ab 11, 12 Jahren. Denn ein Kind muss erst Routine im Umgang mit der Netzwelt gewinnen. Das geht nur Schritt für Schritt. Je älter es wird, umso mehr kann es dann Absprachen einhalten. 7- bis 8-

Jährige benötigen mehr Begleitung, zum Beispiel bei der Planung ihrer Medienzeit. Mit 9- bis 10-Jährigen können Eltern ein Wochenkontingent vereinbaren und gemeinsam die Aufteilung überlegen.

## Welche Chancen und Risiken sind mit der Mediennutzung verbunden?

Chancen gibt es viele. Zwei wichtige Aspekte sind: Die Medienwelt motiviert Kinder im Lernbereich enorm. Und sie können sich ausprobieren, zum Beispiel Fotos, Filme oder Audioaufnahmen erstellen. Über die kreative Nutzung erfahren sie, wie Medien funktionieren. Risiken sind unangemessene Inhalte, fragwürdige Kontakte und Angebote, bei denen Geld ins Spiel kommt. Zudem sind Belastungen möglich, unter anderem durch einen rauen Umgangston in einer Unterhaltung oder wenn sich ein Kind unter Druck fühlt, dass es direkt antworten muss.

## Wie können Eltern mit ihrem Kind über Mediennutzung sprechen?

Am besten sprechen sie damit verbundene Themen offen an. Gut ist es, wenn sie ihrem Kind erklären, warum sie gegen ein bestimmtes Angebot sind. Sie können zudem von eigenen Medienerlebnissen berichten und fragen, wie ihr Kind solche Dinge erlebt. Idealerweise geht es dabei weniger um Regeln, sondern um die Frage: Wie finden Kinder einen guten Umgang mit Medien? Das heißt auch, dass sie sich nicht von anderen in etwas hineinziehen lassen, was sie vielleicht gar nicht wollen, sondern selbst entscheiden, was sie mit Medien machen.

## Was ist wichtig für einen sicheren Umgang mit Medien?

Drei Grundregeln sind: Keine persönlichen Daten über das Netz verbreiten, nicht jedem in der Online-Welt blind vertrauen und sich fair verhalten.



Gemeinsam die Medienwelt zu erproben kann für alle Familienmitglieder eine spannende Entdeckungsreise sein.

## Medientipps



Unser Elternbrief **TV, Smartphone und Co.** bündelt praktische Tipps für den Alltag. Er kann auf [www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de) in der Rubrik „Eltern“ heruntergeladen werden.



Mit dem **Mediennutzungsvertrag.de** können Eltern und Kinder für jeden Medienbereich ihre eigenen Regeln festlegen.

Auf [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) finden Eltern Informationen und Ratgeber rund um das Thema „Kinder und Mediennutzung“ und ein Medienquiz für die Familie. Über die Seite können auch die Mediencoaches von der Initiative „SCHAU HIN!“ kontaktiert werden.



**„Zum sinnvollen Umgang mit Medien zählt auch eine gesunde Balance zwischen digitaler und analoger Lebenswelt.“**

Mediencoach **Kristin Langer** von „SCHAU HIN!“

Was dein Kind mit Medien macht“ unterstützt Familien bei der Medien-erziehung.

Für die Gesundheit unserer Umwelt drucken wir unseren Newsletter auf Recyclingpapier. Im Vergleich zu Frischfaserpapier sparen wir:

Holz: 2.996 kg (100%)  
Wasser: 43.300 l (83%)  
Energie: 7.723 kwh (72%)  
CO<sub>2</sub>-Emission: 639 kg (53%)



Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

## Kontakt

### Ärztammer Nordrhein

Snezana Marijan  
Tersteegenstraße 9  
40474 Düsseldorf  
Tel.: 0211 4302 - 2031  
Fax: 0211 4302 - 2019  
E-Mail: [snezana.marijan@aekno.de](mailto:snezana.marijan@aekno.de)

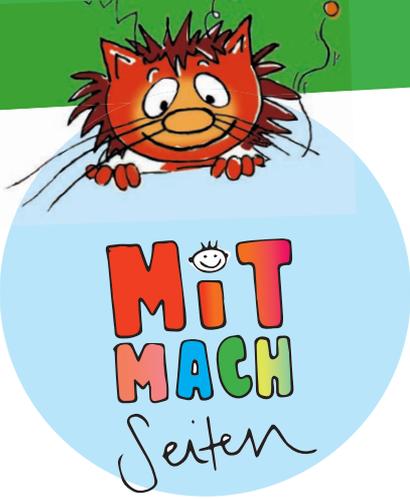
### AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling  
Kasernenstraße 61  
40213 Düsseldorf  
Tel.: 0211 8791 - 28251  
E-Mail: [silva.bieling@rh.aok.de](mailto:silva.bieling@rh.aok.de)



### Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg  
Verantwortlich für den Inhalt: Snezana Marijan, Silva Bieling  
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG  
Layout: tina ennen, wdv OHG  
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg

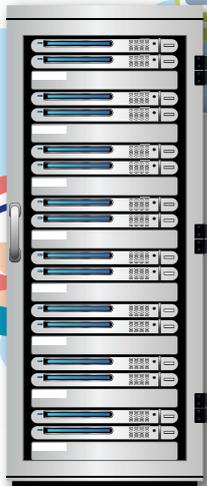


## Was ist eigentlich das Internet?



Das Internet ist ein weltweites **digitales Netz**, das aus **Kabeln, Servern, Routern** und **Endgeräten** besteht. Alle Menschen können dieses Netz nutzen und Daten senden und empfangen.

Die **Kabel** verbinden die Server und Router. Auf der ganzen Welt gibt es Internetkabel, die unterirdisch verlegt wurden und auch durch Ozeane führen. So ist ein riesengroßes Daten-Netz mit unendlichen Verknüpfungen entstanden.



Die **Server** sind Computer ohne Bildschirm. Sie sind voller Daten und mit einem Endgerät, einem Laptop zum Beispiel, kannst du auf diese Informationen zugreifen.

Große Internetfirmen besitzen riesige Serverräume, in denen sie sehr große Datenmengen verarbeiten und speichern können.

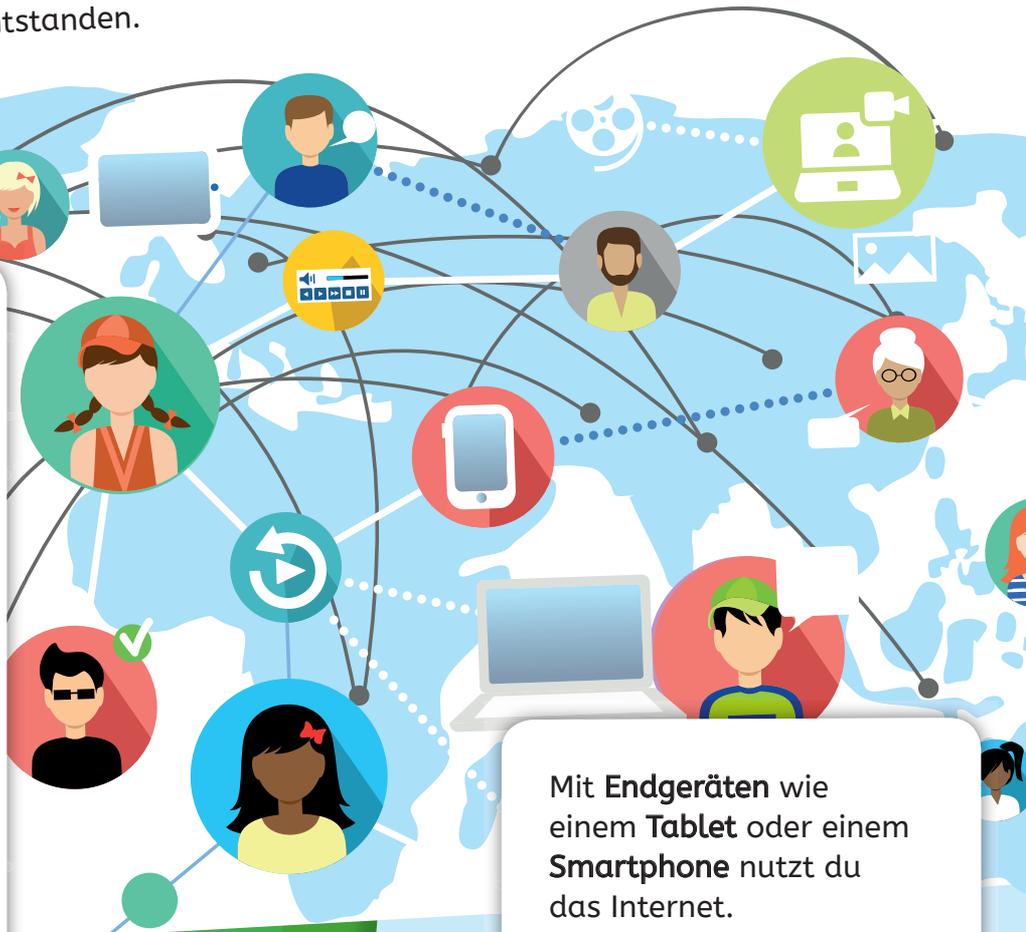
Der **Router** steht bei dir zu Hause und ist eine kleine Box mit leuchtenden Lämpchen. Mit dem Router erhältst du einen Zugang zum Internet.

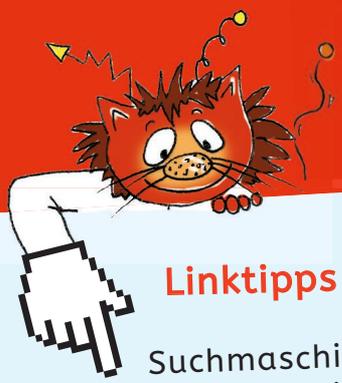
Wenn du zu Hause Daten über das Tablet empfängst oder sendest, geschieht das meist ohne Kabel. Du nutzt dann das **WLAN**: Das heißt, die Daten werden ohne Kabel, sondern über Funk vom Router zum Tablet geschickt. Das WLAN funktioniert aber nur auf einer kurzen Strecke.



Mit **Endgeräten** wie einem **Tablet** oder einem **Smartphone** nutzt du das Internet.

Du schaust dir dann ein Video an, suchst nach Informationen für eine Hausaufgabe oder schreibst deinen Freunden eine Nachricht.





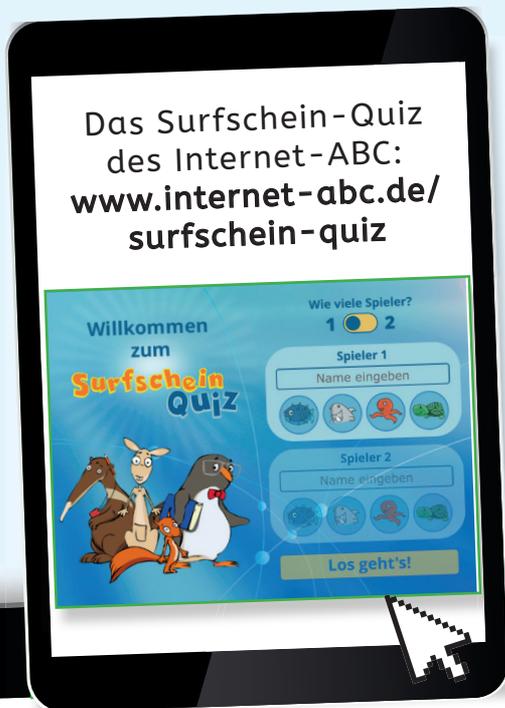
## Linktipps

Suchmaschinen helfen dir, zu einem bestimmten Thema Informationen zu finden. Für Kinder gibt es eigene Suchmaschinen:

[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)

[www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de)

[www.helles-koepfchen.de](http://www.helles-koepfchen.de)



Eine Auswahl zu tollen Kinderseiten zu verschiedenen Themen findest du über [www.klicksafe.de/fuer-kinder](http://www.klicksafe.de/fuer-kinder)



Das Wissensquiz für

# Medienexperten



1 Seit wann gibt es das Internet, wie wir es heute kennen?

- (A) Seit 100 Jahren
- (B) Seit 10 Jahren
- (C) Seit 30 Jahren



2 Was ist ein Browser?

- (A) Ein Programm zum Surfen im Internet
- (B) Ein Kuchen mit großen Schokoladenstückchen
- (C) Ein superschneller Rasenmäher

3 Was ist eine Suchmaschine?

- (A) Das ist ein Detektiv.
- (B) Das ist ein Gerät, mit dem man Dinge findet, die man verlegt hat.
- (C) Damit sucht man Informationen zu einem Thema im Internet.



4 Kennst du eine Kindersuchmaschine, und wenn ja, wie heißt sie?

- (A) Rasendes Kamel
- (B) Schlafendes Schaf
- (C) Blinde Kuh

5 Was ist ein Link?

- (A) Ein Link ist ein heller Bildschirm.
- (B) Über einen Link kommt man zu einer anderen Internetseite.
- (C) Das ist ein kurzes Winken.



Lösung:  
1 C, 2 A, 3 C,  
4 C, 5 B