

Medienkompetenz rückblickend & vorausschauend: Tipps für Eltern



Medienerziehung: Was ist das eigentlich? Medienerziehung fördert den verantwortungsvollen Umgang mit Medien und stärkt Medienkompetenz durch Schutz, Reflexion und aktive Nutzung.



QR-Codes zu den Podcasts



Digital Natives

Dieser Begriff bezieht sich auf die Zwischengeneration, die mit digitalen Technologien aufgewachsen und vertraut ist, sich jedoch kontinuierlich neuen Herausforderungen anpassen muss.



Filterblasen entstehen, wenn

Algorithmen nur passende Informationen anzeigen und widersprüchliche Inhalte ausblenden, sodass Nutzer*innen sich überwiegend in einer einseitigen Informationswelt bewegen.



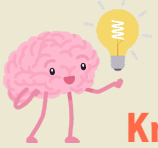
Wie das alles zusammenhängt erfahrt ihr hier in unserem Podcast!

Wir, vier **Digital Natives**, schauen zurück auf unsere **Medienerziehung**: Was lief gut, was hat gefehlt – und was hätten wir uns anders gewünscht?

Das **Körperbild** ist die Vorstellung, die ein Mensch von seinem eigenen Körper hat – also wie man seinen Körper wahrnimmt, bewertet und fühlt. Es ist ein Teil des Selbstbildes und beeinflusst das Selbstwertgefühl stark, besonders bei Kindern und Jugendlichen.



Tipps



Kritisches Denken fördern

- Kinder und Jugendliche sollten lernen, Medienbilder zu hinterfragen: Was ist echt? Was ist inszeniert? Vergleiche ich mich?
- Sprecht über Bildbearbeitung, Filter, Algorithmen und warum Influencer*innen oft nur perfekte Ausschnitte ihres Lebens zeigen.

Offene Kommunikation über Körper und Selbstwert

- Stärkt das Selbstwertgefühl eurer Kinder unabhängig von ihrem Aussehen.
- Macht deutlich, dass Vielfalt und Individualität wertvoll sind – Schönheit ist nicht normierbar.



für



Vorbild für das Kind sein

- Auch Erwachsene sollten bewusst mit Medien umgehen: keine abfälligen Kommentare über Körper, keine ständige Selbstkritik.
- Seid reflektiert im eigenen Umgang mit Bildern auf Social Media.



Digitale Kompetenzen vermitteln

- Nutzt gemeinsam Apps, analysiert Inhalte und sprecht über das „Warum“ hinter Postings.
- Erklärt, wie Likes, Kommentare und Algorithmen die Sicht auf sich selbst beeinflussen können.



Eltern

Medienfreie Zeiten und Räume schaffen

- Legt feste, medienfreie Zeiten im Alltag fest – z.B. beim Essen, vor dem Schlafen oder an Wochenenden.
- Schafft Räume ohne Bildschirmnutzung, in denen echte Begegnung, Ruhe und alternative Aktivitäten im Vordergrund stehen.



HILFREICHE WEBSITES

- www.internet-abc.de
- www.medien-kindersicher.de
- www.klicksafe.de
- www.mediensuchthilfe.info
- www.mediennutzungsvertrag.de