



Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Eltern,

die Einschulung ist für jede Familie ein aufregendes Ereignis und der Beginn eines prägenden Lebensabschnittes für jedes neue Schulkind. Der Wechsel vom Kindergarten in die Grundschule stellt dabei nicht nur Ihr Kind, sondern auch Sie als Eltern vor eine große Herausforderung und bringt viele Fragen mit sich. Schnell werden Sie als Eltern feststellen, dass mit dem ersten Schultag auch die Bildschirmmedien eine bedeutende Rolle für den Lern- und Lehrbetrieb und nicht zuletzt die Tätigkeit als Elternvertreterin oder Elternvertreter haben werden.

Ob Tablet, Smartphone oder PC – digitale Medien sind aus unserem Alltag längst nicht mehr wegzudenken. Aktuelle Zahlen belegen jedoch, dass während der Coronapandemie Kinder und Jugendliche 75 Prozent mehr mit dem Smartphone oder PC als vor der Krise spielen, um ihre Langeweile zu bekämpfen oder sich abzulenken. Dabei wird die Grenze zum gesunden Umgang mit digitalen Medien zunehmend überschritten. Wichtiger denn je ist es also, die Medienkompetenz und den gesunden Umgang mit Smartphone und Co. in Familien und besonders bei Kindern und Jugendlichen zu stärken.

Hierbei unterstützt Sie die *Elternschultüte* unserer Kampagne „Familie.Freunde.Follower“ mit hilfreichen Tipps zum gesünderen Umgang mit Bildschirmmedien.

Gemeinsam mit den Partnern unserer Kampagne wollen wir die zahlreichen Möglichkeiten der digitalen Medien im Blick behalten, aber auch auf die gesundheitlichen Risiken aufmerksam machen. Damit allen ein gesünderer Schulalltag gelingt und die neuen Möglichkeiten mit Tablets, Smartphones & Co. Spaß und nicht krank machen.

Ihre

Daniela Ludwig
Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Ihre

Sabrina Wetzel und Ines Weber
Vorstand Bundeselternrat

TIPPS ZUM UMGANG MIT HANDY UND SMARTPHONE

Im Gegensatz zum heimischen Computer können Handy und Smartphone vor allem auch allein und unbeaufsichtigt genutzt werden.

Für ein internetfähiges Smartphone gelten die gleichen grundsätzlichen Empfehlungen, um das Kind zu schützen, wie für die Nutzung des Internets am Computer.

Dies bedeutet vor allem

- je jünger das Kind ist, desto weniger sollte es ein Handy benutzen,
- klare Regeln für die Nutzung,
- Aufklären über Risiken sowie
- technische Sicherheitsvorkehrungen wie Kinderschutz-Apps oder spezielle Startseiten.

Dazu sollten Sie weitere Hinweise berücksichtigen:

- Persönliche Daten schützen: Klären Sie ab, an wen Handynummer und persönliche Daten weitergegeben oder auch Fotos verschickt werden und an wen nicht.
- Kinder beobachten und begleiten: Lassen Sie kleinere Kinder Ihr Handy oder Smartphone – wenn überhaupt – nur unter Aufsicht nutzen. Suchen Sie Spiele gegebenenfalls gemeinsam aus, um Kostenfallen und problematische Inhalte zu umgehen.
- Strahlung verringern: Beim Gerätekauf auf einen niedrigen **SAR-Wert** (<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/medienarten/smartphones/mobilfunk-und-gesundheit/>) achten. Die Empfangsbedingungen sollten gut sein, weshalb auch nicht in stark abgeschirmten Räumen (z.B. im Auto) telefoniert werden sollte. Durch weniger und kürzere Nutzung von Handy oder **Smartphone** (<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/mediennutzung/hoechstdauer/>) und den Gebrauch von Headsets und der Freisprechfunktion wird die elektromagnetische Strahlung verringert.
- Handy ausschalten: Im Kino, Theater und später in der Schule ist es üblich, das Handy auszuschalten. Vereinbaren Sie auch in Ihrer Familie, wann das Handy „ruht“: zum Beispiel während des Essens, in Ruhezeiten oder bei älteren Kindern während der Hausaufgaben. Am besten ignorieren Sie in dieser Zeit auch Störungen durch das Festnetztelefon.
- Vorbild sein: Leben Sie Ihren Kindern selbst einen entspannten Umgang mit dem Handy vor. Nutzen Sie es bewusst und kostengünstig. Lassen Sie sich bei wichtigen Angelegenheiten oder auch bei Familienmahlzeiten nicht durch das Handy stören.
- Kreativ sein: Zeigen Sie Ihrem Kind nicht nur die bekannten Funktionen des Smartphones; Sie können zum Beispiel Fotos bearbeiten, Geräusche aufnehmen, kleine Filme drehen und digitale Schnitzeljagden („Geocaching“) durchführen.
- Alternativen anbieten: Neben den vielen verlockenden Medienangeboten sollten gemeinsame Aktivitäten und das Treffen mit Freunden ihren festen Platz im Familienalltag haben.

TIPPS FÜRS PAUSENBROT

Das Pausenbrot ist als zweites Frühstück wichtig, damit sich Kinder auch in der zweiten Morgenhälfte in der Schule gut konzentrieren können und leistungsfähig bleiben.

Erstes und zweites Frühstück sollten sich möglichst sinnvoll ergänzen: Bei einem ausgiebigen ersten Frühstück zu Hause fällt das Pausenbrot für die **Schule** (<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/essen-ausser-haus/schule/>) kleiner aus. Fehlt beim ersten Frühstück das Obst, gehört es in die Brotdose für das zweite Frühstück.

1, 2, 3 ... Das Pausenbrot

1. **Das Brot:** Grundlage ist in der Regel ein Brot oder Brötchen aus Vollkornbrot, dünn mit Butter, Margarine oder Frischkäse bestrichen. Als Belag eignen sich fettarme Wurst, Käse oder ein vegetarischer Brotaufstrich. Beliebt bei Kindern sind Brote in Form von Sandwiches, die zusätzlich noch mit Gemüse (Salatblätter, Tomaten- oder Gurkenscheiben, Gemüsekeimlinge) belegt sind.
2. **Gemüse zum Knabbern und Obst:** Karotten, Gurken, Tomaten, Paprika oder Radieschen. Als Obst bieten sich Äpfel, Birnen, Mandarinen, Pfirsiche, Weintrauben, Erdbeeren oder Kirschen an. Berücksichtigen Sie bei den Gemüse- und Obstbeilagen die Wünsche und Vorlieben Ihres Kindes: Knabbert es zum Beispiel lieber eine ganze Möhre oder einen ganzen Apfel oder mag es lieber klein geschnittene Stücke, die es auch so essen kann.
3. Als **Getränk** zum Pausenbrot eignen sich Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen.

Statt des Brotes kann auch ein Milchprodukt wie Joghurt, Quark oder ein Milchdrink mitgenommen werden. Milch und Milchprodukte liefern unter anderem für das Wachstum wichtiges Eiweiß und Kalzium.

Grundsätzliche Tipps in Sachen Pausenbrot

- Kinder nehmen das Pausenbrot leichter an, wenn sie es selbst zubereiten oder das Obst und Gemüse eigenhändig waschen und schneiden. Je nach Alter kann Ihr Kind immer mehr dieser Aufgaben übernehmen.
- Keine Croissants, Schokoriegel, Bonbons und andere **süße Sachen** (<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/suesses-knabbereien/>) als Ersatz für das Pausenbrot. Auch gesüßte Getränke sind nicht zu empfehlen. All dies liefert zu viel Energie, aber wenig Vitamine und Mineralstoffe und macht schnell wieder hungrig.
- Sprechen Sie nach der Schule mit Ihrem Kind über die Pausenverpflegung. Hat es ihm geschmeckt? Was war nicht so gut? Was würde es gern ändern? So erfahren Sie mehr über die Vorlieben Ihres Kindes und können sich sicher sein, dass Ihr Kind das Pausenbrot auch wirklich isst.

Tipp: Für manche Kinder ist eine schöne Brotdose oder Trinkflasche sehr wichtig. Allein das Lieblingsmotiv oder schöne Aufkleber auf den Behältnissen machen manchmal schon Appetit auf den Inhalt.

Impressum

Herausgeber: Geschäftsstelle der Drogenbeauftragten der Bundesregierung
Stand: August 2021

Bestellnummer: BMG-D-11051 „Folder Elternschultüte“
Gestaltung: ORCA AFFAIRS GMBH



IHRE BESTELLUNG



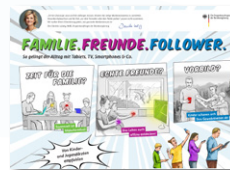
- senden Sie bitte an die FAX – Nr.: 030/18 10 272 272 1
- können Sie telefonisch unter 030 18 272 2721 und über das Schreibtelefon für Gehörlose und Hörgeschädigte gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de aufgeben
- ist schriftlich an folgende Adresse möglich:
Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock
- kann per E-Mail an publikationen@bundesregierung.de übermittelt werden



Bestellnr.: **BMG –D-11037**

Flyer (DIN A4)

Stückzahl: _____



Bestellnr.: **BMG –D-11038**

Plakat (DIN A2)

Stückzahl: _____



Bestellnr.: **BMG –D-11043**

Leporello (DIN A6)

Stückzahl: _____

*(kinderärztliche Tipps zum gesunden
Bildschirmmedienkonsum)*



Bestellnr.: **BMG –D-11041**

Schularbeitsheft (A4)

Stückzahl: _____

*Mit Video „Tobias Krell
erklärt Mediensucht“*

Lieferadresse

Vorname und Name / Firma* _____

Straße und Hausnummer* _____

PLZ und Ort* _____

E-Mail-Adresse _____

Datum _____

Unterschrift* _____

Felder mit einem * sind Pflichtfelder und müssen ausgefüllt werden. Die anderen Angaben sind freiwillig. Ihre Daten werden ausschließlich für den Versand der Informationsmaterialien gespeichert und verarbeitet. Zu diesem Zweck werden Ihre Daten an die mit der Datenverarbeitung und mit dem Versand beauftragten Dienstleister weitergegeben. Darüber hinaus erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte. Unsere ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie hier www.bundesgesundheitsministerium.de/datenschutz.html