

SENSIBILISIEREN FÜR BILDSCHIRME: VERSTEHEN, HANDELN, BEGLEITEN

Für Eltern, Erzieher und Fachkräfte, die Kinder im digitalen Zeitalter begleiten

Gesunde Bildschirmgewohnheiten für Kinder schaffen und nachhaltig umsetzen

Dauer : 4 Stunden	Module : 6 Module
Lektionen : 20 Lektionen	Zielgruppe : Eltern, Erzieher, Bildungsfachkräfte
Format : 100 % online, asynchron	Anbieter : N° 11757351875
Zertifizierung : Qualiopi	Preis : Auf Anfrage

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Beschreibung der Schulung

Diese Schulung vermittelt Ihnen fundiertes Wissen über die Bildschirmnutzung von Kindern und deren Auswirkungen auf Entwicklung, Gesundheit und Verhalten. Sie lernen, einen sicheren und beruhigenden Rahmen zu schaffen, der auf klaren Regeln, effektiven Routinen und praktischen Werkzeugen basiert. Durch praxisnahe Workshops mit COCO PENSE und COCO BOUGE sowie JOE, Ihrem Gehirn-Coach, verwandeln Sie theoretisches Wissen in nachhaltige Gewohnheiten. Sie erhalten sofort einsetzbare Materialien wie Checklisten, Familienverträge und Einrichtungsanleitungen für die Elternkontrolle. Am Ende der Schulung sind Sie in der Lage, Kinder kompetent und einfühlsam durch die digitale Welt zu begleiten.

Modulübersicht

MODULE 1	Einführung	2 Lektionen
MODULE 2	Die Auswirkungen von Bildschirmen	3 Lektionen
MODULE 3	Die bestehenden Lösungen	3 Lektionen
MODULE 4	Beratung und praktische Strategien	9 Lektionen
MODULE 5	Werkstatt zu Hause einrichten	1 Lektion
MODULE 6	Abschlussquiz	Evaluierung

Lernziele

Lernziele

- Die aktuellen Nutzungen von Multi-Screens und deren Auswirkungen auf Aufmerksamkeit, Schlaf, Stimmung und Lernen verstehen
- Bildschirmzeit-Anhaltspunkte nach Altersgruppen und die Prinzipien des Co-Usage kennen
- Anzeichen einer Überexposition und Cyber-Risiken identifizieren und frühzeitig erkennen
- Eine geeignete Elternkontrolle mit Zeitlimits, Filtern und Profilen nach Alter einrichten
- Regelmäßige Pausen und einen Nutzungsrhythmus installieren, der mit gesundem Schlaf kompatibel ist
- Gemeinsam mit dem Kind klare Regeln und positive Routinen entwickeln
- Das Ende der Bildschirmzeit ohne Krise managen mit visuellen Timern und Übergangsaktivitäten
- Isolation vorbeugen und Aktivitäten zwischen körperlichen und digitalen ausbalancieren
- Soziale Netzwerke und Inhalte mit Whitelists, PEGI-Bewertungen und Einstellungen sichern
- Einen Workshop zu Hause mit COCO/JOE einrichten und nachhaltige Gewohnheiten etablieren

Allgemeine Informationen

Dauer	4 Stunden
Zielgruppe	Eltern, Erzieher, Bildungsfachkräfte, alle Personen, die Kinder im Umgang mit Bildschirmen begleiten

Voraussetzungen	Keine
Preis	Auf Anfrage - Mehrwertsteuer nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung
Organismus	DYNSEO - Aktivitätserklärungsnummer: 11757351875

MODULE 1**Einführung**

2 Lektionen

Lektion 1 - Lektion 1 - Die Bildschirme im heutigen Leben

- Die Omnipräsenz von Bildschirmen in unserer Gesellschaft verstehen
- Unterschiedliche Bildschirmtypen und ihre Verwendung im Alltag identifizieren
- Die Rolle der Bildschirme in der kindlichen Entwicklung erkennen

Lektion 2 - Lektion 2 - Empfohlene Bildschirmzeit

- Offizielle Empfehlungen zur Bildschirmzeit nach Altersgruppen kennen
- Die Unterschiede zwischen passivem und aktivem Bildschirmkonsum verstehen
- Realistische und angepasste Grenzen für die eigene Familie festlegen

MODULE 2**Die Auswirkungen von Bildschirmen**

3 Lektionen

Lektion 1 - Lektion 1 - Nutzung von Bildschirmen bei Kindern von heute

- Aktuelle Nutzungsmuster von Kindern und Jugendlichen analysieren
- Multi-Screening, Benachrichtigungen und ständige Erreichbarkeit verstehen
- Die Attraktivität von Spielen, Videos und sozialen Netzwerken erkennen

Lektion 2 - Lektion 2 - Die Auswirkungen von Bildschirmen

- Auswirkungen auf Aufmerksamkeit, Konzentration und Lernfähigkeit verstehen
- Einfluss auf Schlafqualität, Schlafrhythmus und Erholung erkennen
- Auswirkungen auf Stimmung, Verhalten, Haltung und Sehvermögen identifizieren

Lektion 3 - Lektion 3 - Die mit Bildschirmen verbundenen Störungen

- Anzeichen einer Überexposition und problematischen Nutzung erkennen
- Cyber-Risiken verstehen: unangemessene Inhalte, Cybermobbing, Datenschutz
- Wachsamkeit entwickeln und präventive Maßnahmen ergreifen

MODULE 3**Die bestehenden Lösungen**

3 Lektionen

Lektion 1 - Lektion 1 - Die elterliche Kontrolle

- Verschiedene Tools zur Elternkontrolle kennen: iOS, Android, Router
- Profile nach Alter, Zeitlimits und Inhaltsfilter einrichten
- Nutzungsberichte verstehen und anpassen

Lektion 2 - Lektion 2 - Die regelmäßigen Pausen

- Die Bedeutung regelmäßiger Pausen für Augen, Körper und Gehirn verstehen
- Die 20-20-20-Regel und andere Pausenstrategien anwenden
- Sportliche Pausen und Bewegungsaktivitäten integrieren

Lektion 3 - Lektion 3 - Das Kind als aktive Person

- Das Kind in die Festlegung von Regeln und Grenzen einbeziehen
- Co-Usage praktizieren: gemeinsam Bildschirme nutzen und darüber sprechen
- Autonomie und Selbstregulierung fördern

MODULE 4**Beratung und praktische Strategien**

9 Lektionen

Lektion 1 - Lektion 1 - Wie man einem Kind eine Technologie präsentiert

- Altersgerechte Einführung in neue Geräte und Anwendungen
- Chancen und Risiken transparent kommunizieren
- Von Anfang an klare Erwartungen und Regeln setzen

Lektion 2 - Lektion 2 - Wie man dem Kind hilft, das Ende der Bildschirmnutzung zu akzeptieren

- Visuelle Timer und Countdown-Techniken einsetzen
- Vorankündigungen und Übergangsaktivitäten nutzen
- Krisen vermeiden durch vorhersehbare Routinen

Lektion 3 - Lektion 3 - Wie man eine positive Bildschirmnutzungsroutine erstellt

- Feste Zeiten für Bildschirmnutzung im Tagesablauf etablieren
- Bildschirmfreie Zonen und Zeiten definieren: Mahlzeiten, Schlafenszeit
- Die Regel "1 Stunde vor dem Schlafengehen keine Bildschirme" umsetzen

Lektion 4 - Lektion 4 - Wie man verhindert, dass ein Kind sich isoliert und sich hinter Bildschirmen "verliert"

- Warnsignale für soziale Isolation und Rückzug erkennen
- Regelmäßige Familienaktivitäten und soziale Kontakte fördern
- Balance zwischen Online- und Offline-Leben schaffen

Lektion 5 - Lektion 5 - Wie man die Aufregung im Zusammenhang mit Videospiele bewältigt

- Emotionale Reaktionen auf Videospiele verstehen
- Beruhigungstechniken und Emotionsregulation vermitteln
- Spielzeiten und Spielinhalte anpassen

Lektion 6 - Lektion 6 - Wie man einen Konflikt über Bildschirme löst

- Ruhig bleiben und konstruktive Kommunikation anwenden
- Die Perspektive des Kindes verstehen und Kompromisse finden
- Konsequenzen klar, fair und konsistent umsetzen

Lektion 7 - Lektion 7 - Wie man soziale Netzwerke überwacht

- Private Konten einrichten und Datenschutzeinstellungen optimieren
- Kontakte und Follower gemeinsam überprüfen
- Offene Gespräche über Online-Verhalten und digitale Reputation führen

Lektion 8 - Lektion 8 - Wie man körperliche und digitale Aktivitäten ausbalanciert

- Einen gemischten Wochenplan erstellen mit Sport, Hobbys und Bildschirmzeit
- Die Regel "1 für 1" anwenden: für jede Stunde Bildschirm eine Stunde Bewegung
- Vielfältige Freizeitaktivitäten fördern und zugänglich machen

Lektion 9 - Lektion 9 - Wie man die von Kindern angesehenen Inhalte verwaltet

- PEGI-Bewertungen und Altersfreigaben verstehen und beachten
- Whitelists und pädagogische Playlists erstellen
- Regelmäßig über gesehene Inhalte sprechen und reflektieren

MODULE 5

Werkstatt zu Hause einrichten

1 Lektion

Lektion 1 - Lektion 1 - Workshop mit COCO PENSE und COCO BOUGE und JOE, Ihrem Gehirncoach

- Druckbare Materialien für Kinder (COCO) und Jugendliche (JOE) herunterladen und nutzen
- Gemeinsame Fragebögen ausfüllen und Herausforderungsblätter bearbeiten
- Apps installieren, Mikroziele setzen und einen Familien-Bildschirmvertrag erstellen
- Wöchentliche Nachverfolgung einrichten und Eltern-Kind-Feedback etablieren

MODULE 6

Abschlussquiz

Evaluierung

Lehrmethoden

- Schulung vollständig online und im eigenen Tempo
- Zugang zu allen Modulen, Videos und herunterladbaren Materialien
- Praktische Checklisten, Vorlagen und Schnellleitfäden
- Abschlussquiz zur Selbstevaluierung
- Teilnahmebescheinigung nach Abschluss der Schulung