

## Online-Elternseminare von *Gesund macht Schule*

Thema	Termin
Smartphone in Kinderhänden? Wie Eltern Ihr Kind gut auf die Smartphone-Nutzung vorbereiten	Online 19.03.2024 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Kristin Langer
Digitales Spielen im Grundschulalter – Fluch oder Segen?	Online 16.04.2024 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Kristin Langer
Harmonie im (Familien-)Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit	Online 17.04.2024 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Stephanie Herzog
Harmonie im (Familien-)Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit	Online 18.06.2024 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Stephanie Herzog

### Anmeldung

Eltern und Erziehungsberechtigte, die an einem Online-Seminar teilnehmen möchten, können sich per Mail anmelden: [gesundmachtschule@aekno.de](mailto:gesundmachtschule@aekno.de).

Die Teilnahme erfolgt über einen Link, der ungefähr 1 Woche vor dem jeweiligen Online-Termin per Mail versendet wird. Für die Teilnahme werden ein Internetzugang und ein Laptop/Tablet/Smartphone mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Alle Elternseminare sind kostenfrei.

Weitere Informationen können per Telefon: 0211/4302-2031 bei Frau Marijan erfragt werden.

## Seminarinhalte:

### Smartphone in Kinderhänden? Wie Eltern Ihr Kind gut auf die Smartphone-Nutzung vorbereiten.

**Online-Termin:** 19.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Befragungen von Eltern und Kindern bestätigen immer wieder: mit dem Wechsel von der Grundschule in die weiterführende Schule wird in vielen Familien entschieden, dass ab der fünften Klasse Kinder ein eigenes Smartphone bekommen. Doch ist das für Eltern ein Muss? Wann ist ein Smartphone für Kinder überhaupt sinnvoll und in welchem Alter sammeln sie am besten die ersten Erfahrungen damit?

Denn Kommunizieren, Organisieren und Spielen im Netz via Smartphone fordert Kinder auf vielfältige Weise heraus. Wenn Kinder jedoch wissen, wie sie die Funktionen des Smartphones souverän nutzen und über Risiken Bescheid wissen, aber auch gelernt haben, sich davor zu schützen, ist das ein gute und sichere Basis für die Smartphone-Nutzung. Eltern können sich in diesem Online-Medienseminar informieren, wie Sie ihr Kind Schritt für Schritt auf die Smartphonennutzung vorbereiten können.

Referentin des Abends ist Kristin Langer, Mediencoach bei der Bundesinitiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“

Interessierte Eltern können sich per Mail zu dem Online-Seminar anmelden:

[gesundmachtschule@aekno.de](mailto:gesundmachtschule@aekno.de)

### Digitales Spielen im Grundschulalter – Fluch oder Segen?

**Online-Termin:** 16.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Bei Grundschulkindern nimmt das Interesse an digitalen Medienangeboten nicht rasant, aber doch stetig zu. Spiele-Apps auf dem Smartphone interessieren besonders, aber auch digitales Spielen via Konsole und PC liegen im Trend.

Wie sich die Faszination digitaler Spielwelten erklären lässt, das erfahren Eltern in einem fachlichen Input. Wie Eltern mit ihren Kindern altersgerechte Spiele auswählen und sie sicher begleiten wird ebenso vermittelt wie die Bedeutung sogenannter „Dark Pattern“ und deren Einfluss auf die Spielenden. Mögliche Regeln zur Spielnutzung in der Familie sowie Möglichkeiten, Suchttendenzen zu vermeiden werden ebenfalls diskutiert.

Hinweise zum Elternratgeber „SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.“ sowie weiteren Portalen, bei denen Eltern Unterstützung zum Thema „Digitales Spielen“ finden, runden die Elternveranstaltung ab.

Referentin des Abends ist Kristin Langer, Mediencoach bei der Bundesinitiative „SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht.“

Interessierte Eltern können sich per Mail zu dem Online-Seminar anmelden:

[gesundmachtschule@aekno.de](mailto:gesundmachtschule@aekno.de)

## Harmonie im (Familien-)Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit

**Online-Termin:** 17.04.2024 oder 18.06.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

Eltern sind tagtäglich herausgefordert, um den verschiedensten Anforderungen und unterschiedlichsten Bedürfnissen in Familie, Beruf, Partnerschaft, Freundschaft und sich selbst gegenüber gerecht zu werden. Besteht das Gefühl, dies nicht in allen Bereichen gleichermaßen erfüllen zu können, kann Unzufriedenheit entstehen. Gleichzeitig stellt man bei dem Versuch, allem gerecht zu werden, die eigenen Bedürfnisse nach hinten und ICH-Zeiten geraten in Vergessenheit. Die Beherrschung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche ist jedoch essentiell, um erst gar nicht in den Teufelskreis von Frustration oder impulsiven Stressreaktionen zu geraten.

Dieser Workshop stellt sich diesem Strudel entgegen - mit geeigneten Übungen und Methoden. Jede/-r Teilnehmer/-in wird durch das Erkennen und Aktivieren vorhandener Ressourcen wieder ein Stück mehr in die eigene Kraft kommen. Es werden u. a. Möglichkeiten erarbeitet und erprobt, um den (Familien-)Alltag insgesamt wieder mit mehr Ruhe, Harmonie und Gelassenheit erleben und genießen zu können.

Referentin Stephanie Herzog oder Melanie Hamacher vom BGF-Institut, Köln.

Interessierte Eltern können sich per Mail zu dem Online-Seminar anmelden:  
[gesundmachtschule@aekno.de](mailto:gesundmachtschule@aekno.de)