

# #nur30min

---

*Warum eigentlich?*

*Gespräch unter Bäumen  
- Patricia Cammarata / dasnuf.de -*



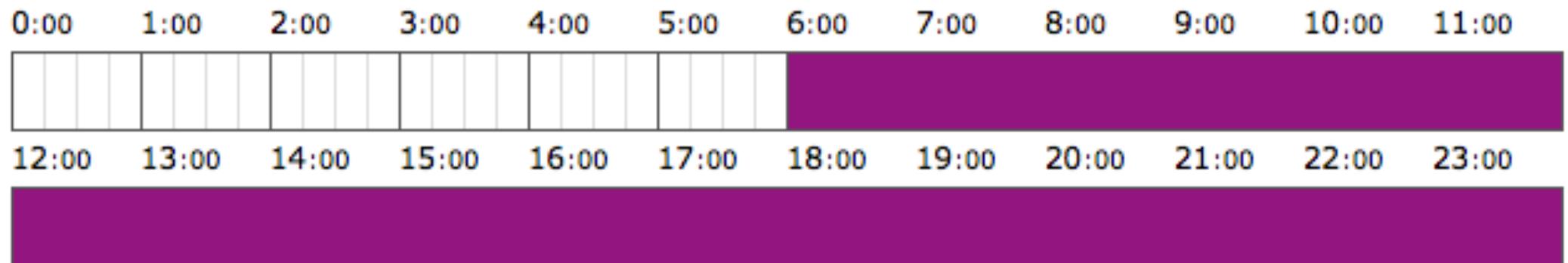
Wie lange darf mein Kind was mit  
digitalen Medien machen?

# SO LANGE MACHE ICH WAS MIT DIGITALEN MEDIEN

---

Zu welchen Tageszeiten bist du wie lange in deiner Freizeit im Internet **(ohne die Zeit, die du für Hausaufgaben oder Referate oder für Online-Spiele am Computer oder Smartphone verbringst)**? Denke an einen typischen Tag.

Markiere die Zeiträume mit der Maus, indem du auf ein Kästchen klickst und beim Ziehen die linke Maustaste festhältst.



Quelle: <https://www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig>



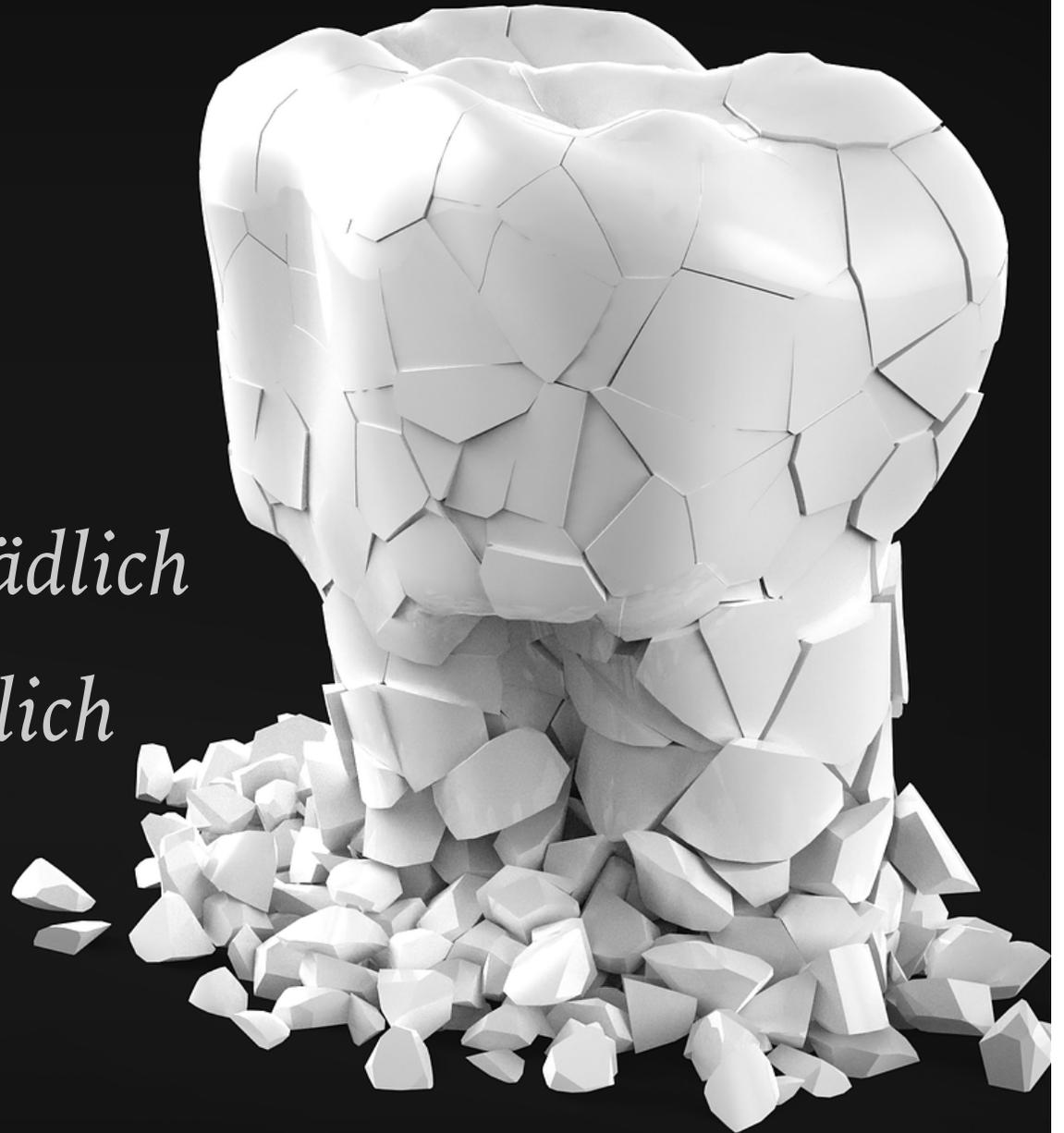
## GÄNGIGE EMPFEHLUNG

---

- 30 min pro Tag
- pro Lebensjahr eine Stunde  
Wochenkontingent
- 60 min „sedentary  
screentime“ ab 2 Jahre  
(WHO)

*Zeitspanne  $X$  = unschädlich*

*Zeitspanne  $> X$  = schädlich*



**(TECHNOLOGIE-)ANGST**

*Aufmerksamkeitsspanne sinkt*

*Entwicklungsstörungen*      *Schlafstörungen*

***Sucht***

*Übergewicht*

*Verdummung*

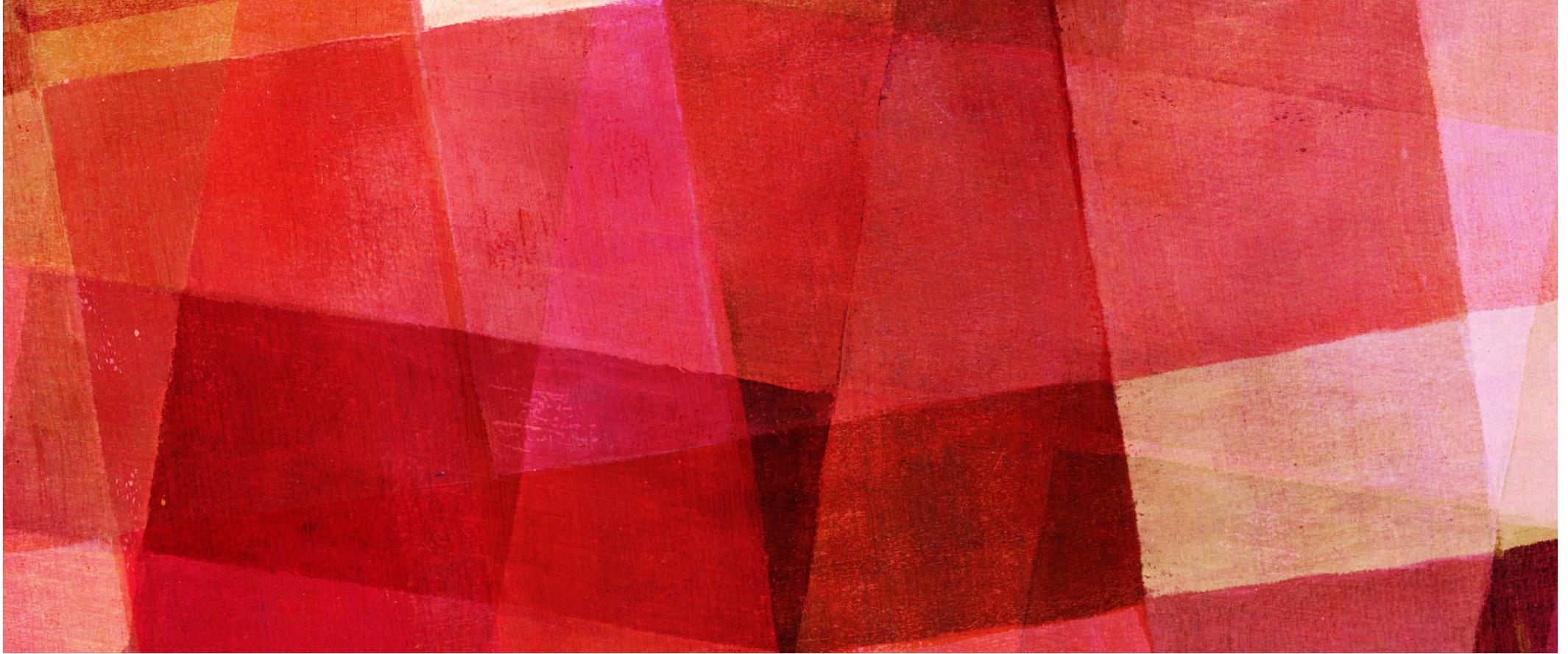
*Depression*

***Digitale Demenz***



Denn das Internet wird Kinder u.a. vergesslich werden lassen, weil kein Kind mehr sich die eigentlichen Inhalte sondern lediglich den Ort merken wird, an dem das Wissen zu finden ist. Das Wissen bleibt nicht im Kopf!

*- Zitat angepasst. Wer hat's gesagt?*



**SKEPTISCH SEIT 2.400 JAHREN**

---





Denn diese Erfindung wird der Lernenden Seelen vielmehr Vergessenheit einflößen aus Vernachlässigung des Gedächtnisses, weil sie im Vertrauen auf die Schrift sich nur von außen vermittelt fremder Zeichen, nicht aber innerlich sich selbst und unmittelbar erinnern werden.

- *Platon, Phaidros 274e-275b*

*Aufmerksamkeitsspanne sinkt*

*Entwicklungsstörungen*      *Schlafstörungen*

***Sucht***

*Übergewicht*

*Verdummung*

*Depression*

***Digitale Demenz***

” There was **no** association between objectively measured sedentary time and adiposity or motor development. [...] The overall quality of evidence was rated as very low.

- *WHO Metastudie*

”

There was no association between objectively measured sedentary time and adiposity or motor development. [...] The overall quality of evidence was rated as very low.

**The less, the better**

- WHO Metastudie



*What did we find? Well, mostly nothing!  
In more than half of the thousands of  
statistical models we tested, we found  
nothing more than random statistical  
noise.*

*- Andrew Przybylski & Amy Orben  
Oxford Internet Institute*



## WARUM DARAN FESTHALTEN?

---

- einleuchtend
- leicht zu verstehen
- leicht umzusetzen
- zeitsparend für Erziehende



**aber NUR 30 MIN!**<sup>.DE</sup>

---

**WELCHE POSITIVEN EFFEKTE  
NEHMEN  
MEDIENZEITBEGRENZUNGEN?**

FILTER



### Feuerwanzen im Garten

NatureCam Naturfilme • 42.088 Aufrufe • vor 4 Jahren



### Feuerwanzen - Giftig?

Wolfgang Dibiasi • 9790 Aufrufe • vor 10 Monaten

Feuerwanzen, jeder kennt sie. Dank ihrer auffälligen Farben sind sie nur schwer zu übersehen. D Farben deuten darauf hin ...

# EMERGENTES LERNEN

---



Feuerwanzen Tv • 2099 Aufrufe • vor 1 Jahr

Feuerwanzen Tv.

FILTER



## Excel - Pivot Tutorial 1 - Pivot-Tabelle erstellen

Andreas Thehos • 465.496 Aufrufe • vor 6 Jahren

Über Pivot-Tabellen können erstaunlich schnell und komfortabel Auswertungen zu bestehenden Datenlisten erfolgen. In dieser ...

Untertitel



## Pivot Tabelle Erstellen In Excel - Warum & Wie

Carlo Siebert • 52.821 Aufrufe • vor 2 Jahren

Pivot Tabellen sind wichtige Werkzeuge für die Datenauswertung. Besonders im Online Marketing man damit umgehen ...

# AUFWAND FÜR DIGITALISIERUNG

---



Heute zeigen wir euch eine Einführung in Pivot Tabellen. Diese besondere Form der Tabelle eignet sich besonders gut, um ...



# SELBST- UND ZEITMANAGEMENT

---





# VERBINDUNG ZUR PEERGROUP

---

**WOVOR MÜSSEN KINDER  
GESCHÜTZT WERDEN?**

*Hate-Speech*

*Abofallen*

*Cyber-Grooming*

***Mobbing***

*Sucht*

*Datensammeln*

*Verschwörungstheorien*

...

***Fake-News***

Quelle: Screenshot Pink panther - In The Pink Of The Night



**MEDIENZEITBEGRENZUNGEN HELFEN NICHT**

**WAS STATTDESSEN?**

---

**AUFKLÄREN UND  
BEGLEITEN**

# DIE MÄR VOM DIGITAL NATIVE

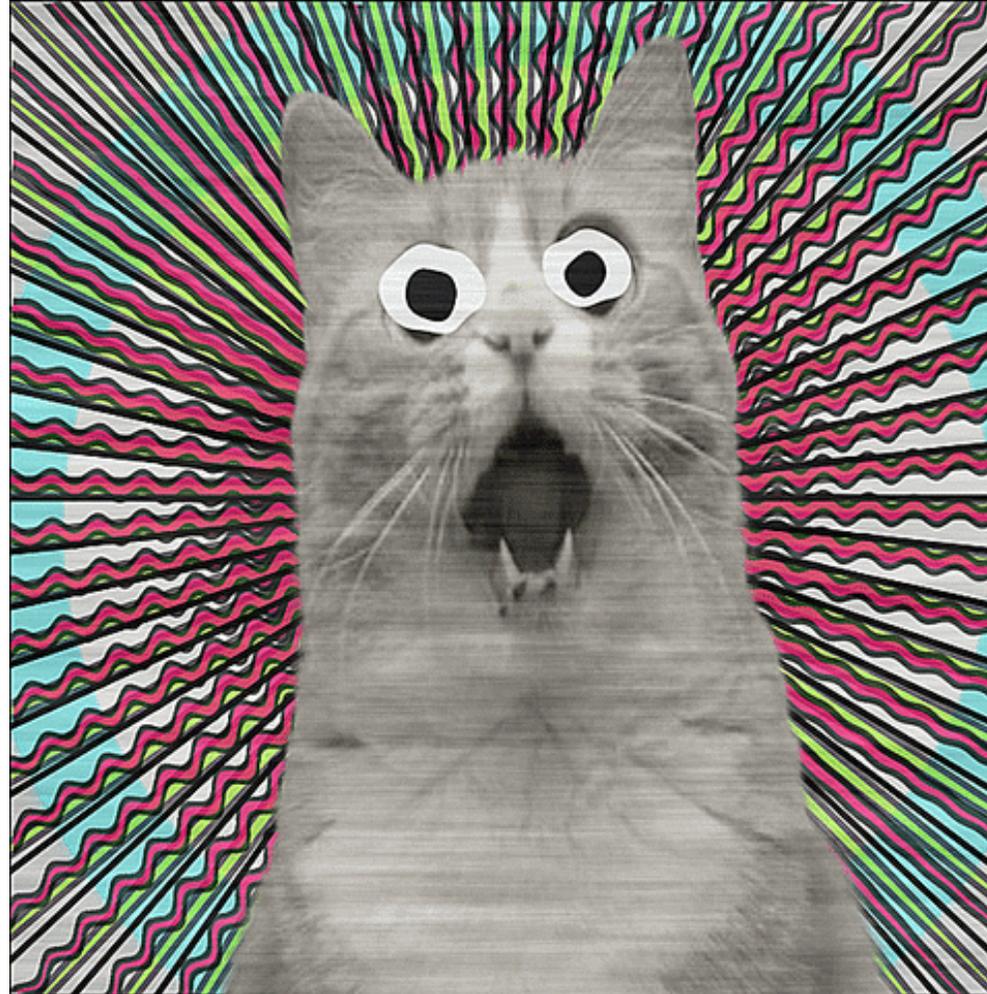
---

- Mit Technologie aufwachsen ungleich sich damit auskennen
- D.h. bestenfalls damit sorglos umgehen können
- Nicht aber: Mechanismen dahinter zu verstehen, Gefahren zu kennen, verantwortungsvollen Umgang damit kennen

**DIGITAL NATIVES  
BRAUCHEN BEGLEITUNG**

# ABER ICH HAB DOCH KEINE AHNUNG?!

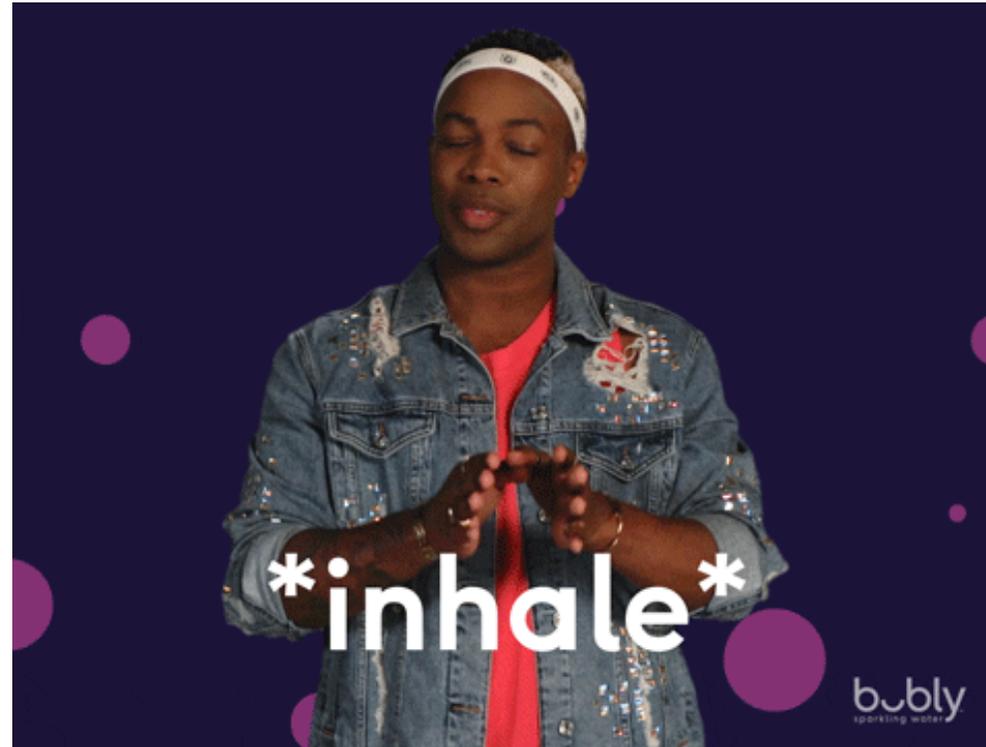
---



Quelle: <https://gph.is/2l3UBH3>

# ABER ICH HAB DOCH KEINE AHNUNG?!

---



Quelle: <https://gph.is/g/EJl3GGo>

” Soylent Green, äh, the Internet is  
people.

*-Felix Schwenzel, rp 2012*

Lasst Kinder Expert\*innen sein. Das stärkt das Selbstbewusstsein und gibt euch die Möglichkeit zu lernen.

A white unicorn with large, feathered wings and a single golden horn is depicted running across a layer of white, fluffy clouds. The background is a soft-focus, misty forest of evergreen trees under a pale, overcast sky. The overall atmosphere is ethereal and serene.

Eine gute, offene und vertrauensvolle Beziehung zu den Eltern zu haben, ist für Kinder der beste Schutz.

# DANKE FÜRS ZUHÖREN!

---



[dasnuf.de](http://dasnuf.de)



[patricia.cammarata@dasnuf.de](mailto:patricia.cammarata@dasnuf.de)



[nur30min.de](http://nur30min.de)

**März 2020**