

# Nutzung digitaler Geräte

Tipps für Eltern und  
Erziehungsberechtigte



# Kinder und Jugendliche nutzen Smartphones und Tablets unbefangen und selbstverständlich

Digitale Geräte bestimmen den Alltag von Kindern und Jugendlichen und sind ein wesentlicher Teil ihres Lebens:

- Die Hälfte der Kinder zwischen 6 und 13 Jahren und 94 % der 12- bis 19-Jährigen<sup>1</sup> besitzen ein eigenes Smartphone.
- 98% der Schulen der Sekundarstufe I (AHS-Unterstufe, Mittelschule) nehmen an der Geräteinitiative teil, setzen also digitale Endgeräte (Tablets, Laptops) im Unterricht ein.<sup>2</sup>

---

1 Quellen: JIM Studie 2021, KIM-Studie 2020, n = jeweils 1.200

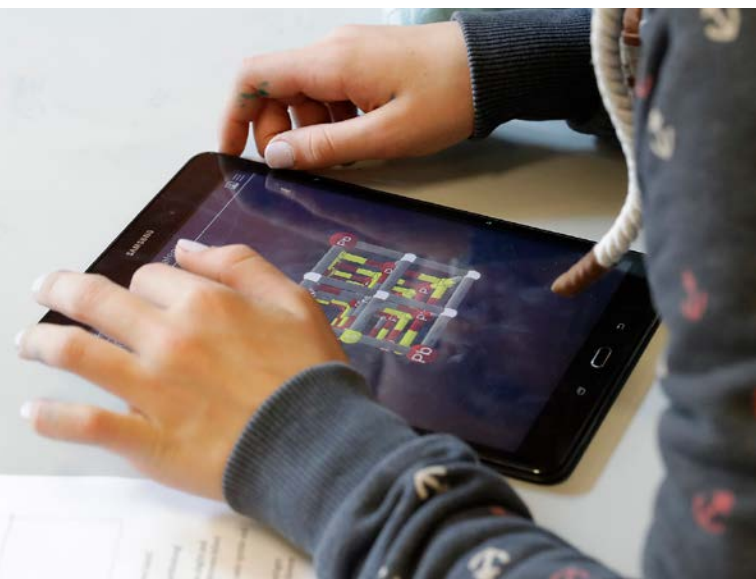
2 [digitaleschule.gv.at](https://digitaleschule.gv.at)

## Saferinternet.at unterstützt bei der sicheren Nutzung von Smartphone und Internet

Die Initiative Saferinternet.at unterstützt vor allem Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrende bei der sicheren und kompetenten Nutzung digitaler Medien.

Sie bietet schnelle Hilfe bei Erziehungsfragen und Anregungen, wie Sie Ihr Kind beim richtigen und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Geräten begleiten können.

Saferinternet.at bildet gemeinsam mit Stopleveline.at (Meldestelle gegen sexuelle Missbrauchsdarstellungen Minderjähriger und nationalsozialistische Wiederbetätigung) und Rat auf Draht (Telefonhilfe für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen) das „Safer Internet Centre Austria“, den österreichischen Partner im Safer-Internet-Netzwerk der EU (Insafe).



## Häufig gestellte Fragen von Eltern/Erziehungsberechtigten

### **Ist mein Kind spiel- bzw. handysüchtig?**

Die gute Nachricht vorweg: Nur wenige Menschen, die viel Zeit am Computer oder mit dem Handy verbringen, sind krankhaft süchtig!

[si.or.at/699](https://www.saferinternet.at/699) (saferinternet.at)

### **Was ist technischer Kinderschutz?**

Technischer Kinderschutz reguliert die Mediennutzung von Kindern mit Hilfe eigener Apps und Filter. Dabei geht es nicht nur um Inhalte, sondern etwa auch um Mediennutzungszeiten und Tracking.

[si.or.at/700](https://www.saferinternet.at/700) (saferinternet.at)

### **Wie stellen wir innerhalb der Familie Regeln zur Nutzung von Internet und Handy auf?**

Gemeinsam vereinbarte Verhaltensregeln für die Internet- und Handynutzung stecken nicht nur den Handlungsspielraum für Kinder ab, sondern geben auch den Eltern und anderen Erwachsenen Sicherheit. Welche Themenbereiche dabei am wichtigsten sind und welche Regeln konkret formuliert werden, ist von Familie zu Familie unterschiedlich.

[si.or.at/701](https://www.saferinternet.at/701) (saferinternet.at)

## **Wo finde ich empfehlenswerte Websites, Apps und Spiele für Kinder?**

Zahlreiche Angebote finden Sie unter:

[si.or.at/702](https://si.or.at/702) (saferinternet.at)

## **Ich habe gelesen, dass WLAN-/Mobilfunk-Strahlung schädlich ist. Stimmt das?**

Für eine Beeinträchtigung der Gesundheit durch elektromagnetische Felder von elektrisch betriebenen Geräten oder Funkanlagen (= Elektrosensibilität) gibt es bei Einhaltung der geltenden Grenzwerte bisher keinen wissenschaftlichen Nachweis.

[tinyurl.com/bmfgvfunk](https://tinyurl.com/bmfgvfunk) (bmf.gv.at)

## **Kann das blaue Licht von Smartphone-Displays Einschlafprobleme auslösen?**

Künstliche Blaulichtquellen unterdrücken die natürliche Melatonin-Produktion und verschieben die Schlafphase nach hinten. Für Erwachsene und Kinder trifft gleichermaßen zu, dass man vor dem Schlafengehen eine Pause machen sollte. Empfehlenswert ist, mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen den Bildschirm auszuschalten und das Gerät aus der Hand zu legen. Viele digitale Geräte bieten außerdem einen Nachtmodus an, bei dem der Blaulichtanteil reduziert wird.

[tinyurl.com/gvblaulicht](https://tinyurl.com/gvblaulicht) (onlinesicherheit.at)

## **Wie kann das Smartphone ergonomisch genutzt werden?**

Bei der Nutzung des Smartphones ist häufig der Kopf nach unten gebeugt, was eine Belastung für den Nacken darstellt. Gegensteuern kann man, indem man nicht Kopf und Augen zum Smartphone hin senkt, sondern dieses auf Augenhöhe hochhält. Auf Dauer ist das allerdings anstrengend. Es empfiehlt sich daher, die Nackenmuskulatur regelmäßig zu lockern, indem man den Kopf hebt und bewusst in den Nacken legt.

[tinyurl.com/svergo](https://tinyurl.com/svergo) (sozialversicherung.gv.at)

## **Was tun bei Cyber-Mobbing?**

Informationen und Materialien zum Thema  
Cyber-Mobbing:

[si.or.at/cybermobbing](https://si.or.at/cybermobbing) (saferinternet.at)

# Tipps für Eltern zur pädagogischen Begleitung

- Informieren Sie sich über die Medien- und Online-Aktivitäten der Kinder und machen Sie – gerade am Anfang – Medien- und Online-Erfahrungen gemeinsam mit Ihren Kindern.
- Stellen Sie Regeln auf, die Kinder verstehen und deren Sinnhaftigkeit sie anerkennen.
- Kinder können im Internet auf irritierende Inhalte stoßen, z. B. Gewalt, Rassismus, Pornografie. Kindern hilft es, wenn Erwachsene mit ihnen darüber sprechen und auch ihre eigenen Gefühle artikulieren.
- Achten Sie auf Alarmsignale, z. B., wenn sich keine Freundinnen und Freunde mehr melden oder Online-Bekanntschaften die bisherigen Freundinnen und Freunde zu ersetzen beginnen.
- Gerade bei den Jüngsten können technische Maßnahmen wie Filterprogramme eine sinnvolle Ergänzung sein.

## **Weiterführende Informationen:**

[tinyurl.com/gvtipps](http://tinyurl.com/gvtipps) (oesterreich.gv.at)

Die Informationen auf einen Blick:



#### Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung

Abteilung IT-Didaktik

Minoritenplatz 5, 1010 Wien

Tel. +43 1 531 20-0

Cover: iStock / Lise Gagne

Foto: BKA / Regina Aigner

Wien, Jänner 2024