



Bauen & Besprechen ABENTEUER

BILDSCHIRMZEIT



EIN PAAR WORTE AN DIE ERWACHSENEN!

Diese interaktive Geschichte bietet dir einen unterhaltsamen Weg, mit deinem Kind über Bildschirmzeit zu sprechen. Begleitet wird eure Reise von vielen spannenden LEGO® Bauideen, die deinem Kind helfen, seine Bildschirmzeit einzuteilen und eine gesunde Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zu finden. Außerdem findest du praktische Einstiegsfragen, die Lust darauf machen, euch beim gemeinsamen Bauen und Lernen zu unterhalten.

Bevor es losgeht: [Lies unsere Tipps](#) zum Thema Bildschirmzeit für Eltern und betreuende Personen.



Worum geht es in der Geschichte?

Kinder lernen von klein auf, mit der realen Welt zu interagieren. Doch in der abstrakten, sich ständig verändernden digitalen Welt ist alles viel komplizierter. Sogar vielen Erwachsenen fällt es schwer, da mitzuhalten.

Um deinem Kind zu helfen, die Online-Welt zu verstehen und sich darin zurechtzufinden, haben wir die Bauen & Besprechen-Abenteuer entwickelt. Folgt gemeinsam unserer Forscherin Klara Durchblickimweb und Sam hinein in den „Digitalen Wald“, um über verschiedene Aspekte der digitalen Welt zu sprechen – und darüber, wie man sie auf sichere und schlaue Weise erkunden kann.



SO FUNKTIONIERT'S



Die Geschichte starten

Öffne die Aktivität auf deinem Tablet oder Smartphone (ein größerer Bildschirm ist besser). Bitte dein Kind, sich LEGO® Steine (oder einen Stift und Papier) zu schnappen und setzt euch an einem gemütlichen, ruhigen Ort zusammen.



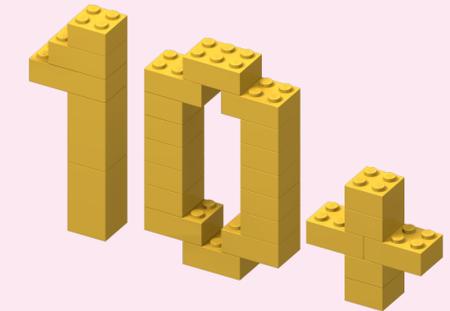
Der Geschichte folgen

Lies deinem Kind die Geschichte laut vor. Unterwegs findest du Hinweise darauf, was dein Kind bauen oder malen soll.

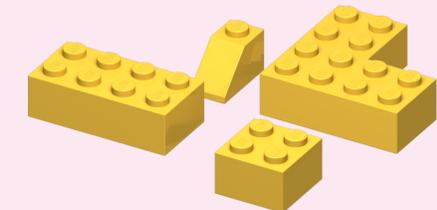


Ins Gespräch kommen

Nutze die Fragen und Anregungen, um ein Gespräch über Sicherheit im Internet und digitales Wohlbefinden zu starten.



Minuten



Ihr braucht beliebige LEGO® Steine (Keine Steine da? Malen geht auch!)

Willkommen im Digitalen Wald! In den tiefsten Tiefen des Internets liegt ein geheimnisvoller Wald, in dem sich selbst die mutigsten Entdecker*innen verirren können. Klara Durchblickimweb und Sam sind zwei neugierige Forschende, die es total aufregend finden, gemeinsam gaaanz tief in diesen Digitalen Wald vorzudringen ...

Plötzlich entdecken die beiden ein grelles Licht und ein Flackern!

Wow, lass uns mal nachschauen, was da los ist!



GUIDE FÜR ERWACHSENE

Anregung, um den Digitalen Wald vorzustellen:

Wenn du mit deinem Tablet, PC oder Smartphone online bist, kannst du dort alles Mögliche erleben. Fast wie in einem Wald! Das Internet ist ein Ort, in dem viele Kinder herumstöbern, weil man dort so viele coole Sachen machen kann! Du kannst im Digitalen Wald Videos gucken, Geschichten lesen, neue Dinge lernen ...

Klara Durchblickimweb und Sam rennen los, dem hellen Licht entgegen. Nach einem laaaangen Fußmarsch erreichen sie endlich den Megaviele-Monitore-Mangrovensumpf!

Was ist denn das?!
Ich sehe Bildschirme!
Lauter Bildschirme!
Kommst du mit, den
Sumpf erkunden?

Hm, ich weiß nicht
so recht ... Geh du
vor, ich warte
draußen auf dich.

GUIDE FÜR ERWACHSENE

Anregung, um den Ort
vorzustellen:

Diese Geschichte spielt sich im
Megaviele-Monitore-Mangrove
nsumpf ab – einem Ort, an
dem es vor Bildschirmen nur
so wimmelt

Eine Mangrove ist ein Baum,
der in schlammigem, salzigem
Wasser wächst. Er hat lange
Wurzeln, die du über dem
Wasser sehen kannst. Viele
Mangrovenbäume zusammen
nennt man „Mangrovenwald“.
Hier kann man leicht das
Gefühl für Zeit und Raum
verlieren ...

Der Megaviele-Monitore-Mangrovensumpf steckt voller spannender Dinge zum Anschauen! Klara Durchblickimweb springt von einem Bildschirm zum nächsten, um Videos zu gucken und Spiele zu spielen.

Ich könnte den ganzen Tag lang zuschauen, wie Katzen ihren Schwanz jagen!

Ich liebe diesen Song! Ich schau mir den Video-Clip so lange an, bis ich den Tanz auswendig kenne.

Oh, ein Autorennspiel! Mal sehen, ob ich den Highscore knacken kann ...

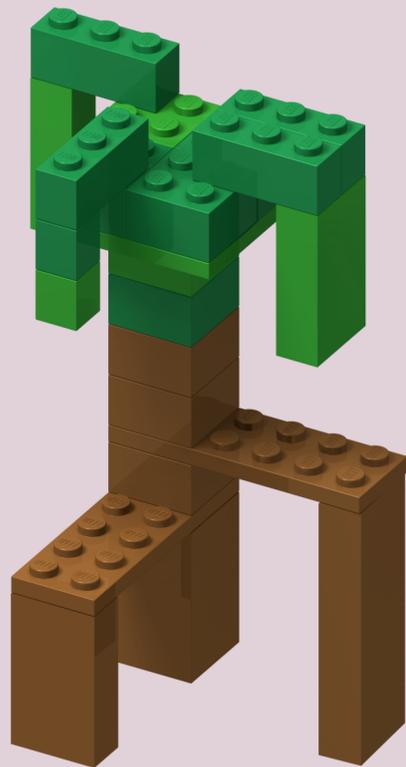


GUIDE FÜR ERWACHSENE

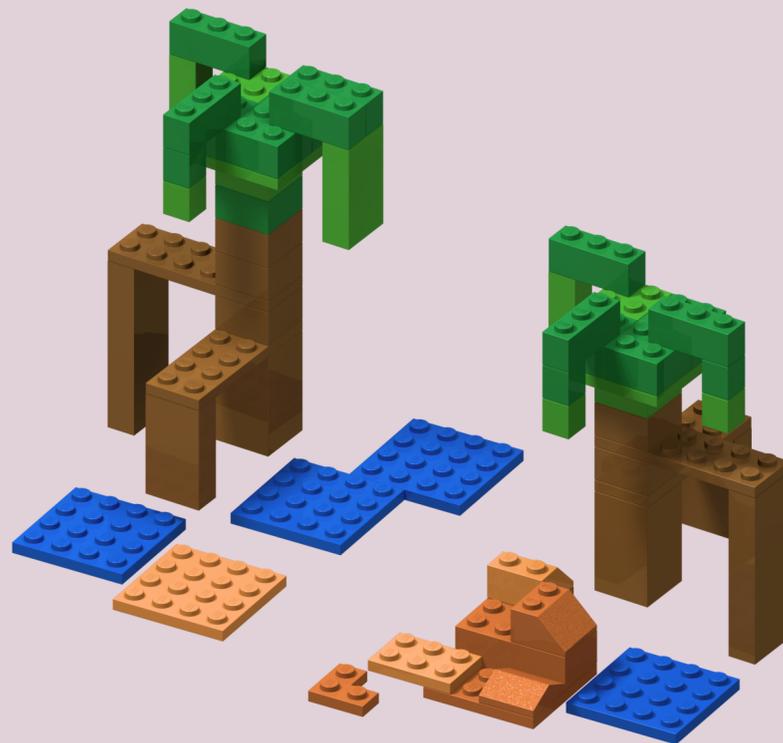
An dieser Stelle können du und dein Kind gemeinsam bauen und euch unterhalten. Damit ihr gleich loslegen könnt, haben wir ein paar Bauideen für euch vorbereitet. Ihr könnt euch aber auch gerne selbst etwas einfallen lassen!

Hier sind ein paar Bauideen:

Mangrovenbaum



Eingang zum Megaviele-Monitore-Mangrovensumpf



Keine Steine zur Hand? Malen geht auch! Werdet kreativ und lasst eurer Fantasie freien Lauf!

Fragen an dein Kind, während es baut...

Nutze diese Geschichte, um mit deinem Kind über Bildschirmzeit zu sprechen. Bildschirmzeit kann passiv sein, z. B. Katzenvideos anschauen.

Sie kann aber auch aktiv sein, z. B. bei Online-Spielen. Hier siehst du, dass auch Klara Durchblickimweb die Zeit vergisst, wenn sie Spaß hat!

Klara Durchblickimweb mag offenbar Katzenvideos! Was machst du gerne, wenn du online bist?

Klara Durchblickimweb mag offenbar Katzenvideos! Was machst du gerne, wenn du online bist?

Was machst du gerne, wenn du nicht online bist?

Anregung: Erinnere dein Kind an andere Lieblingsaktivitäten.

Klara Durchblickimweb hat einen Riesenspaß!
Doch nach einiger Zeit wird sie müde und fühlt
sich ein bisschen schlapp. Sie will zurück zu
Sam – aber sie findet den Weg nicht mehr!

Uff, die ganzen Bildschirme
haben mich müde und
schlapp gemacht. Ich muss
zurück zu Sam. Aber wo
geht's lang?



GUIDE FÜR ERWACHSENE

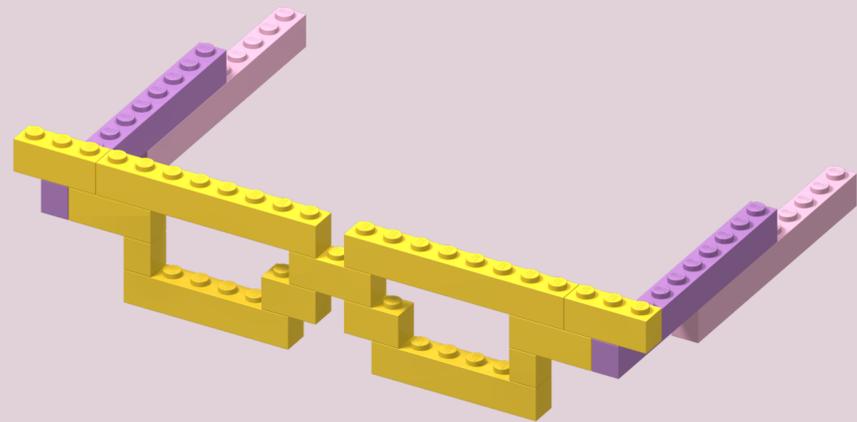
Das Bauen und Besprechen geht weiter!
Gerne kannst du eigene Fragen ergänzen.

**Was könnten wir für Klara Durchblickimweb bauen,
um ihr zu helfen den Weg zurück zu finden?**

Hier sind ein paar Bauideen:

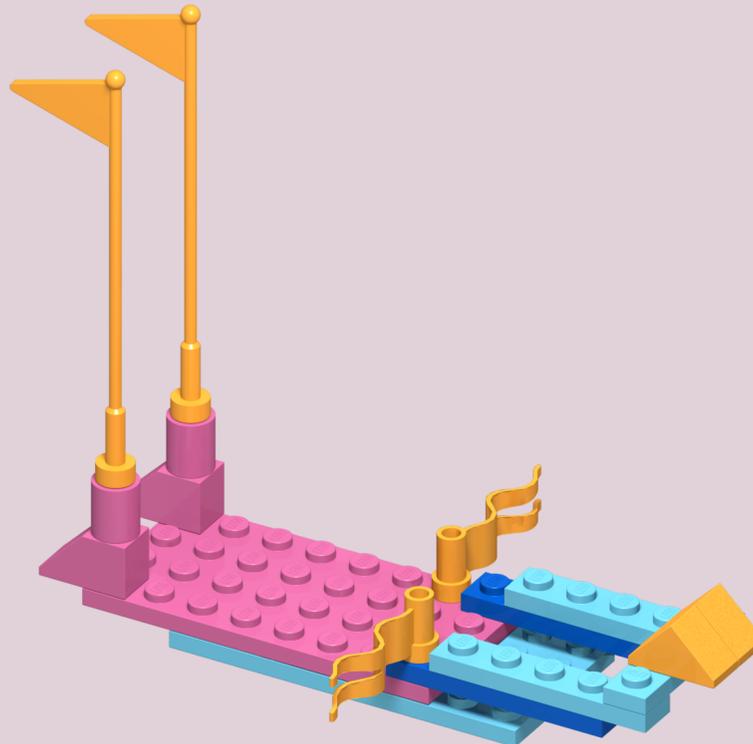
Brille

Eine Brille mit Filter mit der sie durch
die Bildschirme schauen kann



Schwebendes Skateboard

Ein schwebendes Skateboard um aus
dem Sumpf herauszufliegen



Fragen an dein Kind, während es baut...

Was glaubst du, wie fühlt sich Klara
Durchblickimweb, nachdem sie so lange
im Megaviele-Monitore-Mangrovensumpf
war?

Anregung: Vielleicht ist sie ein bisschen
müde von so vielen Online-Aktivitäten –
ohne Pause?

Wie fühlst du dich, wenn du lange an
deinem Smartphone oder mit
Online-Spielen verbracht hast?

Anregung: Fühlst du dich manchmal müde,
traurig oder hibbelig?

Mit deiner Hilfe findet Klara Durchblickimweb wieder aus dem Megaviele-Monitore-Mangrovensumpf heraus! Sie wadet durch das schlammige Wasser, vorbei an den Bildschirmen mit Videos und Spielen – und trifft endlich Sam wieder.

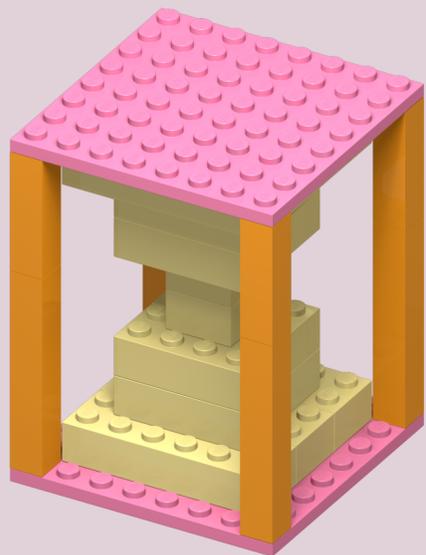


GUIDE FÜR ERWACHSENE

Die Geschichte endet hier. Jetzt ist es an der Zeit, deinem Kind zu helfen, das Gelernte im Alltag umzusetzen. Nutze die Fragen (oder denke dir eigene aus), um deinem Kind zu helfen, eine gesunde Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zu finden.

Hier sind ein paar Bauideen:

Eine Sanduhr zur Erinnerung an Pausen



Eine Lieblings-Offline-Aktivität (Trampolin)



Fragen an dein Kind, während es baut...

Was kannst du tun, wenn du zu viel Zeit mit Online-Aktivitäten verbringst?

Anregung: Erinnere dein Kind daran, dass nicht das Gerät bestimmt, wie lange es online ist, sondern das Kind selbst. Sag ihm, dass es sich jederzeit an dich oder eine andere erwachsene Person seines Vertrauens wenden kann, wenn es Hilfe dabei braucht, einen Online-/ Offline-Plan zu erstellen.

Was erinnert uns daran, unsere tägliche Bildschirmzeit im Blick zu behalten?

Anregung: Stelle oder hänge das, was du gebaut oder gemalt hast, in der Nähe von deinem Schreibtisch auf, damit du immer daran denkst, deine Bildschirmzeit einzuteilen.



Besorgt? Hier findest du Hilfe von Expert*innen in deinem Land

Lust auf mehr? Hier gibt's weitere „Bauen & Besprechen“-Aktivitäten

Mehr zum Thema
Bildschirmzeit erfährst du hier