pro mente
kinder | jugend | familie gmbh

Jetzt kostenloses Training buchen!

Für alle ab 11 Jahre!

Digitale Medien:
gemeinsam sicher navigieren

Wer kann mitmachen?
Jugendliche im Alter von 11 bis 16 Jahren, die sich bewusster mit ihrem Umgang mit digitalen Medien auseinandersetzen möchten.

Trainingsinhalte:
- Digitalen Medienkonsum reflektieren
- Chancen und Risiken erkennen
- Auswirkungen auf Freizeit, Schlaf, Bewegung und Konzentration verstehen
- Digitalen Fußabdruck und Privatsphäre beachten
- Eigene Regeln für die Mediennutzung entwickeln
- Alternativen zu digitalen Medien entdecken

Das ist unser Ziel:
- Stärkung der Medienkompetenz und kritische Auseinandersetzung mit digitalen Inhalten
- Sensibilisierung für die Auswirkungen der Mediennutzung auf den Alltag
- Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit persönlichen Daten und anderen Menschen im digitalen Raum
- Entwicklung konkreter Strategien für eine ausgewogene Mediennutzung
- Stärkung der Fähigkeiten, eigene Grenzen wahrzunehmen und zu setzen

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, digitale Medien selbstbestimmt zu nutzen.

Kennen Sie das? Ihr Kind verbringt viel Zeit am Smartphone, beim Gaming oder auf Social Media. Das Aufhören fällt manchmal schwer, Nachrichten und neue Inhalte sorgen für ständige Ablenkung oder es entsteht das Gefühl, immer erreichbar sein und alles mitbekommen zu müssen. Mit unserem Training unterstützen wir Jugendliche dabei, ihr eigenes Medienverhalten besser zu verstehen und einen bewussten Umgang mit Smartphone, Social Media, Gaming & Co. zu entwickeln.
Begleitet von Klinischen Psycholog:innen lernen sie in einer sicheren und interaktiven Umgebung, eigene Gewohnheiten zu reflektieren und selbstbestimmt Grenzen zu setzen.

LAND KÄRNTEN
Abt. 6 – Bildung und Kinderschutz

SVS Gemeinsam gesünder.

bvaeb Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Österreichische Gesundheitskasse

Miteinander für psychische Gesundheit!