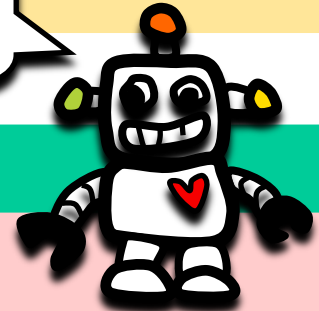


**#Flimmerfrei
Spaßdabei**

24 Einheiten

zur spielerischen Förderung eines
selbstbestimmten Medienkonsums
im Sinne der Suchtprävention

Elternbriefe in
deutsch, englisch,
türkisch, russisch
und arabisch



#Netiquette

Liebe Eltern,

Ihr Kind hat zusammen mit den anderen Kindern in der Klasse überlegt, welche „Benimmregeln“ es beim Umgang mit Medien geben könnte. Vielleicht haben die Kinder beschlossen, dass beim Essen das Handy weg gelegt oder der Fernseher aus gemacht wird. Vielleicht war den Kindern wichtig, dass das Handy weg gesteckt wird, wenn man sich miteinander unterhält. Oder dass man auf eine Nachricht nicht immer sofort antworten muss, sondern sich Zeit lassen darf (wenn man etwas Wichtiges zu besprechen hat, kann man nämlich anrufen).

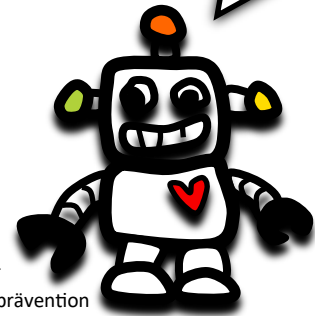
Schauen Sie sich mit Ihrem Kind an, was es an Regeln mitgebracht hat und erstellen Sie gemeinsam eine „Netiquette“ für zuhause.

Es kann sein, dass Sie sich auch an die eigene Nase fassen müssen bei einigen Regelungen und wir möchten Sie herzlich einladen, sich darauf einzulassen. Sie werden merken, dass es Freude macht, sich gegenseitig mehr Aufmerksamkeit zu schenken!

Sie können Ihre Liste auch jederzeit ergänzen oder wieder verändern.

*Vielen Dank im Voraus
für Ihre Unterstützung!*

Kalender zum
Mitmachen und
Informieren:



#Netiquette

Dear Parents,

together with the other children in the class, your child has been thinking about what kind of rules for good media use might be helpful. For example, the children may have decided that mobile phones should be put away during meals or that the TV should be turned off while eating. They may also have felt that phones should be put away when people are talking to each other. Another idea might be that you don't always have to reply to a message immediately - you can take your time (after all, if something is really important, you can always make a phone call).

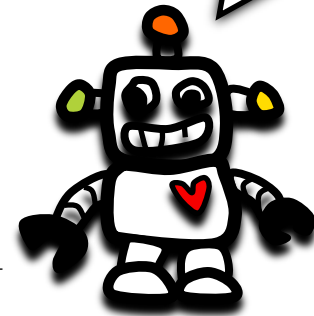
Take a look together with your child at the rules they have brought home and create a family netiquette for your home.

You may find that some of these rules also apply to you as parents, and we warmly invite you to embrace that idea. You may discover that it is enjoyable to give one another more attention and be more present together!

You can always add new rules to your list or change them as your family's needs evolve.

*Thank you in advance
for your support!*

Interactive
calendar for
participation:



#Netiquette

Sevgili Veliler,

Çocuğunuz, sınıftaki diğer çocuklarla birlikte medya kullanımı sırasında hangi “görgü kurallarının” olması gerektiği üzerine düşündü. Belki çocuklar, yemek yerken cep telefonlarının bir kenara bırakılmasına veya televizyonun kapatılmasına karar verdiler. Belki de çocuklar, biriyle konuşurken cep telefonunun kaldırılmasının önemli olduğunu düşündüler. Ya da bir mesaja her zaman hemen cevap vermek zorunda olunmadığını, zaman ayırarak yanıt verilebileceğini konuştular (çünkü önemli bir konu hakkında konuşmanız gerekiyorsa telefon edebilirsiniz).

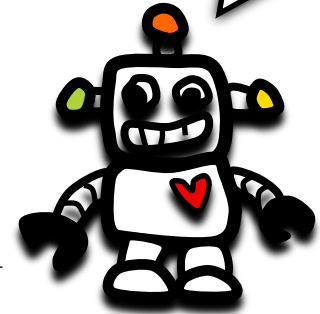
Çocuğunuzun getirdiği kurallara birlikte göz atın ve eviniz için beraber bir “netiket” (dijital görgü kuralları) oluşturun.

Bazı kurallarda sizin de kendinize bakmanız ve kendi davranışlarınızı gözden geçirmeniz gerekebilir. Sizi bu süreçte açık bir şekilde katılmaya içtenlikle davet ediyoruz. Birbirinize daha fazla dikkat ve zaman ayırmanın ne kadar keyifli olduğunu fark edeceksiniz!

Hazırladığınız listeye istediğiniz zaman yeni kurallar ekleyebilir veya mevcut kuralları değiştirebilirsiniz.

*Destekleriniz için
şimdiden teşekkür ederiz!*

Katılım ve bil-
gilendirme için
interaktif takvim:



#Netiquette

Дорогие родители,

Ваш ребёнок вместе с другими детьми в классе подумал о том, какие правила поведения при использовании цифровых устройств и средств массовой информации могли бы быть полезными. Возможно, дети решили, что во время еды телефон нужно откладывать в сторону, а телевизор выключать. Возможно, для них было важно, чтобы телефон убирали, когда люди разговаривают друг с другом. Или что на сообщения не обязательно отвечать сразу — можно не спешить (если нужно обсудить что-то действительно важное, всегда можно позвонить).

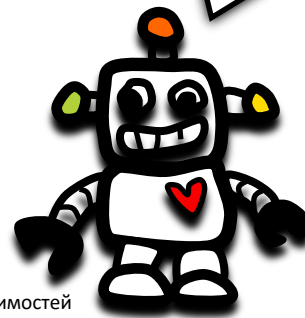
Посмотрите вместе с ребёнком, какие правила он принёс из школы, и составьте совместно семейную «нетикет» (правила общения и поведения при использовании цифровых устройств) для вашего дома.

Возможно, некоторые из этих правил окажутся актуальными и для вас самих, и мы сердечно приглашаем вас попробовать следовать им вместе с ребёнком. Вы заметите, что уделять друг другу больше внимания — это приятно и приносит радость!

Вы можете в любое время дополнять этот список или изменять его в зависимости от потребностей вашей семьи.

*Заранее благодарим
вас за помощь!*

Календарь для
участия и получения
информации:



#Netiquette

أولياء الأمور الأعزاء،

المتعلقة باستخدام وسائل الإعلام والأجهزة «قواعد السلوك» لقد فكّر طفلك مع بقية الأطفال في الصف في وضع بعض الرقمية. ربما إتفق الأطفال على أن يوضع الهاتف جانبًا أثناء تناول الطعام أو أن يُطْفَأ التلفاز. وربما كان من المهم بالنسبة لهم أن يوضع الهاتف بعيدًا عند التحدث مع الآخرين. أو أن الرسائل لا يجب الرد عليها فورًا دائمًا، بل يمكن أخذ الوقت الكافي للرد (إذا كان هناك أمر مهم يحتاج إلى مناقشة، يمكن الاتصال هاتفيًا).

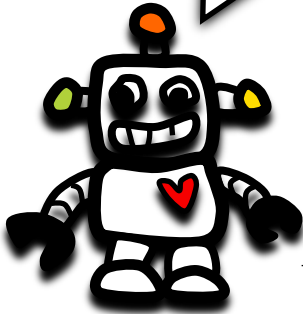
اطّلعوا مع طفلكم على القواعد التي أحضرها معه، وقوموا معًا بوضع خاصة بالمنزل. «آداب استخدام الوسائط الرقمية»

تقويم للمشاركة والحصول
على المعلومات:



قد تكتشفون أن بعض هذه القواعد تنطبق عليكم أنتم أيضًا، ونحن ندعوكم بحرارة إلى تجربتها مع طفلكم. ستلاحظون أن منح بعضكم بعضًا مزيدًا من الاهتمام أمر ممتع ويبعث على السعادة! يمكنكم أيضًا إضافة قواعد جديدة إلى قائمتكم في أي وقت أو تعديلها حسب احتياجات أسرته.

شكرًا جزيلاً مقدّمًا على دعمك!



#FLIMMERFREI – SPAß DABEI!

Idee, Konzept, Text und Gestaltung

Melanie Zeinali Yazdi

**Fachstelle für Suchtprävention
im Suchthilfezentrum Wiesbaden**

Schiersteiner Str. 4
65187 Wiesbaden

0611-9004870
shz-praevention@jj-ev.de

Impressum



Gutleutstraße 160-164
60327 Frankfurt am Main

069 – 74 34 80 -0
jj-ev@jj-ev.de

5. Ausgabe: September 2026

In Kooperation mit



Amt für Soziale Arbeit Wiesbaden

Abt. Schulsozialarbeit Kinder

Konradinallee 11
65189 Wiesbaden

Vielen Dank

für die inhaltliche Unterstützung:

An alle Schulsozialarbeiter*innen der Abt. Schulsozialarbeit
Kinder für das Feedback und die Impulse!

Vielen Dank für die Unterstützung bei der Übersetzung der Elternbriefe:

Wif e.V.
Rheinstraße 79
65185 Wiesbaden

IB Südwest gGmbH
Jugendmigrationsdienst
Kaiser-Friedrich-Ring 88
65185 Wiesbaden