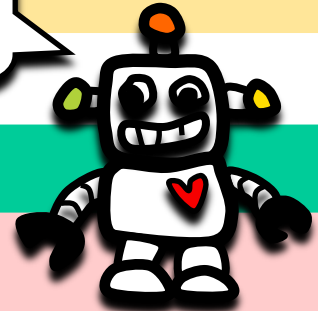


**#Flimmerfrei
Spaßdabei**

24 Einheiten

zur spielerischen Förderung eines
selbstbestimmten Medienkonsums
im Sinne der Suchtprävention

Elternbriefe in
deutsch, englisch,
türkisch, russisch
und arabisch



#Selbstcheck

Liebe Eltern,

Ihr Kind hat die „Ampelmethode“ kennen gelernt, um den eigenen Medienkonsum einzuschätzen. Dazu hat es ein Infoblatt in der Schule bekommen.

Wenn Sie den Medienkonsum nochmal gemeinsam überprüfen möchten, können Sie auch (mithilfe der Tabelle auf dem Infoblatt) einen Tag lang mitschreiben

- wie lange das Kind
- welche Medien
- wofür benutzt.

Dann können sie nachschauen, welche Tätigkeiten davon sinnvoll sind und welche womöglich gar nicht gut tun, so dass man diese zukünftig auch weg lassen könnte.

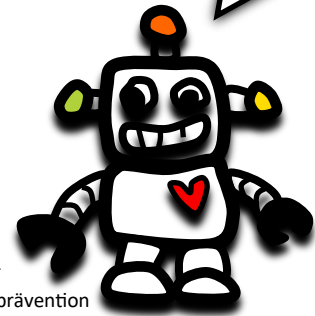
Vielleicht machen Sie ja auch einfach selbst dabei mit, dann hat Ihr Kind sicher nochmal mehr Freude daran.

Wenn Sie wissen möchten, wie es weitergeht, lassen Sie sich von Ihrem Kind den „Konsumtest“ erklären (der kommt in den nächsten Stunden).

Und am Ende des Projektes soll es ausprobieren, einige Medien im Alltag weg zu lassen. Davon werden Sie dann aber noch erfahren...

*Vielen Dank im Voraus
für Ihre Unterstützung!*

Kalender zum
Mitmachen und
Informieren:



#Selbstcheck

Dear Parents,

your child has learned about the "traffic light method" as a way of assessing their own media use. They have received an information sheet about it at school.

If you would like to review your child's media use together, you can use the table on the information sheet to keep track for one day of:

- how long your child uses different types of media,
- which media they use and
- what they use them for.

Afterwards, you can look at the activities together and discuss which ones are helpful or beneficial, and which ones might not be so good for them and could perhaps be reduced or avoided in the future.

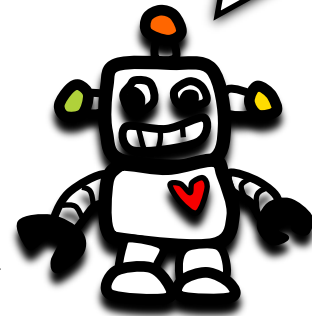
You might even like to take part yourself - your child will probably enjoy the activity even more if you do!

If you would like to know what comes next, ask your child to explain the "Konsumtest", which they will be learning about in the next lessons.

At the end of the project, your child will also be encouraged to try going without certain forms of media in their daily life. We will, of course, keep you informed about this as well.

*Thank you in advance
for your support!*

Interactive
calendar for
participation:



#Selbstcheck

Sevgili Veliler,

Çocuğunuz, kendi medya kullanımını değerlendirebilmek için "Trafik Işığı Yöntemi" ni tanıdı. Bu konuyla ilgili olarak okulda kendisine bir bilgilendirme formu verildi.

Eğer çocuğunuzun medya kullanımını birlikte tekrar gözden geçirmek isterseniz, bilgilendirme formundaki tabloyu kullanarak bir gün boyunca aşağıdakileri not edebilirsiniz:

- Çocuğunuz medyayı ne kadar süre kullandı?
- Hangi medya araçlarını kullandı?
- Bunları hangi amaçla kullandı?

Daha sonra birlikte hangi etkinliklerin faydalı olduğunu ve hangilerinin çok yararlı olmayabileceğini değerlendirebilir, gerekirse gelecekte bunlardan bazılarında vazgeçebileceğinizi konuşabilirsiniz.

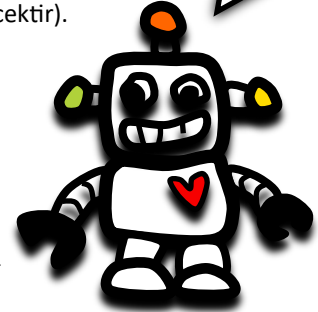
İsterseniz siz de bu etkinliğe katılabilirsiniz. Böylece çocuğunuzun bu çalışmadan daha fazla keyif alması mümkün olacaktır.

Çalışmanın nasıl devam edeceğini merak ediyorsanız, çocuğunuzdan size "Medya Kullanım Testi" ni açıklamasını isteyebilirsiniz (Bu test, önümüzdeki derslerde işlenecektir).

Projenin sonunda ise çocuğunuzdan günlük yaşamında bazı medya araçlarını bir süre kullanmamayı denemesi istenecektir. Bu konuda sizi daha sonra ayrıca bilgilendireceğiz.

Destekleriniz için
şimdiden teşekkür ederiz!

Katılım ve bil-
gilendirme için
interaktif takvim:



#Selbstcheck

Дорогие родители,

Ваш ребёнок познакомился с «методом светофора», который помогает оценить собственное использование цифровых медиа. Для этого в школе он получил информационный лист.

Если вы хотите ещё раз вместе обсудить использование медиа вашим ребёнком, вы можете с помощью таблицы в информационном листе в течение одного дня записывать:

- сколько времени ребёнок пользуется медиа;
- какими именно медиа он пользуется;
- для каких целей он их использует.

После этого вы сможете вместе посмотреть, какие виды использования являются полезными, а какие, возможно, не приносят пользы и от которых в будущем можно было бы отказаться.

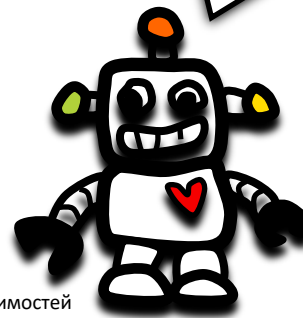
Вы также можете принять участие сами — тогда вашему ребёнку, скорее всего, будет ещё интереснее выполнять это задание.

Если вам интересно, что будет дальше, попросите ребёнка объяснить вам «Тест на медиапотребление» (его будут проходить на следующих занятиях).

В конце проекта ребёнку будет предложено попробовать отказаться от некоторых видов использования медиа в повседневной жизни. Об этом мы обязательно сообщим вам дополнительно.

*Заранее благодарим
вас за помощь!*

Календарь для
участия и получения
информации:



#Selbstcheck

أولياء الأمور الأعزاء،

تلقي طفلكم ورقة حول هذا الموضوع في المدرسة.

إذا رغبتكم في مراجعة استخدام طفلكم لوسائل الإعلام معًا مرة أخرى، يمكنكم أيضًا (باستخدام الجدول الموجود في ورقة المعلومات) تسجيل ما يلي لمدة يوم واحد:

- كم من الوقت يستخدم الطفل وسائل الإعلام،
- ما هي وسائل الإعلام التي يستخدمها،
- ولأي أغراض يستخدمها.

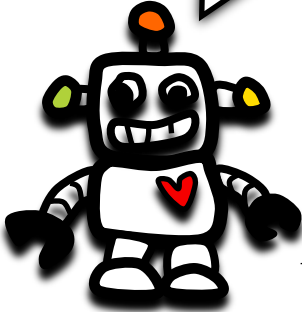
بعد ذلك، يمكنكم معًا التفكير في الأنشطة المفيدة لطفلكم، وتحديد الأنشطة التي قد لا تكون مفيدة، أو التي يمكن الاستغناء عنها مستقبلاً.

وربما ترغبون أيضاً في المشاركة في هذه الأنشطة معاً، فهذا سيجعل النشاط أكثر متعة لطفلكم.

إذا أردتم معرفة الخطوة التالية، فاطلبوا من طفلكم أن يطلعكم على نتائج اختبار الاستخدام التي سنناقشها في الحصة القادمة في نهاية المشروع، سيطلب من طفلكم تجربة الاستغناء عن بعض وسائل التواصل الإجتماعي في حياته اليومية لفترة محددة. وسنطلعكم على المزيد من التفاصيل حول ذلك لاحقاً...

شكراً جزيلاً مقدماً على دعمكم!

تقويم للمشاركة والحصول
على المعلومات:



#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