

## Online-Elternseminare von *Gesund macht Schule*

Thema	Termin
Kinder stark machen für die digitale Welt: Social Media und Cybermobbing	Online 24.09.2024 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Kristin Langer
Kinder stark machen für die digitale Welt: Challenges einordnen und Sucht vermeiden	Online 14.11.2024 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Kristin Langer
Harmonie im (Familien-)Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit	Online 26.09.2024 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Stephanie Herzog
Harmonie im (Familien-)Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit	Online 11.12.2024 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Stephanie Herzog

### Anmeldung

Eltern und Erziehungsberechtigte, die an einem Online-Seminar teilnehmen möchten, können sich per Mail anmelden: [gesundmachtschule@ekno.de](mailto:gesundmachtschule@ekno.de).

Die Teilnahme erfolgt über einen Link, der ungefähr 1 Woche vor dem jeweiligen Online-Termin per Mail versendet wird.

Für die Teilnahme werden ein Internetzugang und ein Laptop/Tablet/Smartphone mit Mikrofon und Kamera benötigt.

**Alle Elternseminare sind kostenfrei.**

Weitere Informationen können per Telefon: 0211/4302-2031 bei Frau Marijan erfragt werden.

## Beschreibung der Online- Elternseminare

### Harmonie im Familienalltag

**Termine:** 26.09.2024 oder 12.11.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Besonders Eltern sind tagtäglich herausgefordert, den verschiedensten Anforderungen und unterschiedlichsten Bedürfnissen in Familie, Beruf, Partnerschaft, Freundschaft und sich selbst gegenüber gerecht zu werden. Besteht das Gefühl, dies nicht in allen Bereichen gleichermaßen erfüllen zu können, kann Unzufriedenheiten entstehen. Allem voran geraten dabei meist die eigenen Bedürfnisse und ICH-Zeiten vollkommen in die Vergessenheit. Die Beherrschung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche sind jedoch essentiell, um erst gar nicht in den Teufelskreis von Frustration oder impulsiven Stressreaktionen zu geraten.

Dieser Workshop stellt sich diesem Strudel entgegen - mit geeigneten Übungen und Methoden. Jeder Teilnehmer wird durch das Erkennen und Aktivieren vorhandener Ressourcen wieder ein Stück mehr in die eigene Kraft kommen. Es werden u. a. Möglichkeiten erarbeitet und erprobt, um den Alltag insgesamt wieder mit mehr Ruhe und Gelassenheit erleben und genießen zu können.

Wünschen Sie sich wieder etwas mehr Harmonie in Ihrem (Familien-) Alltag, dann ist dieser Workshop das Richtige für Sie.

Referentin ist Stephanie Herzog vom BGF-Institut, Köln.

### Kinder stark machen für die digitale Welt: Social Media und Cybermobbing

**Termin:** 24.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Mit dem Wechsel von der Grundschule in die weiterführende Schule wird in vielen Familien entschieden, dass Kinder ab der fünften Klasse ein eigenes Smartphone bekommen. Doch sind sie auch gut gestärkt und können die Herausforderungen der digitalen Welt meistern?

In Social-Media-Kanälen zu kommunizieren fordert Kinder auf vielfältige Weise. Denn richtig chatten, sich in Gruppen fair verhalten, eigene Daten und die anderer zu schützen will gelernt sein. Eltern, Großeltern und Erziehungsfachkräfte erhalten in diesem Online-Medienseminar Informationen

darüber, wie sie Grundschulkindern hierzu grundlegendes Wissen und angemessenes Verhalten vermitteln. Kinder brauchen zudem elterliche Unterstützung, um Risiken einschätzen zu lernen. Etwa dann, wenn ungewollte Nachrichten oder Bilder auf dem Smartphone eintreffen, Fremde Kontakt aufnehmen wollen oder wiederkehrende Beleidigungen, Ausgrenzungen oder Bloßstellungen in der Klasse passieren. Kinder Schritt für Schritt stark machen für die digitale Welt, dazu soll der Austausch in diesem Online-Seminar beitragen.

Referentin des Abends ist Kristin Langer, Mediencoach bei der Bundesinitiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“

## Kinder stark machen für die digitale Welt: Challenges einordnen und Sucht vermeiden

**Termin** 14.11.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Digitale Dienste sind rund um die Uhr im Netz verfügbar. Schon für Grundschulkindern steht ein faszinierendes und gleichermaßen anregendes Angebot bereit, das jedoch auch viele „heimliche Verführer“ beinhaltet. Sich mit anderen in Social-Media-Challenges zu messen klingt zunächst einmal nach einem verlockenden und harmlosen Wettbewerb. Doch wer steckt genau dahinter, sind die Herausforderungen angemessen für das Grundschulalter und welche Folgen können Kinder noch nicht einschätzen und absehen? Hierzu erhalten Eltern, Großeltern und Erziehungsverantwortliche Informationen und Tipps, wie sie mit ihren Kindern darüber sprechen.

Und auch Mediensucht ist eine große Sorge in vielen Familien. Die Online-Veranstaltung zeigt auf, wie Eltern herausfinden können, ob ihr Grundschulkind gefährdet ist und wie sie Suchttendenzen vorbeugen können

Referentin des Abends ist Kristin Langer, Mediencoach bei der Bundesinitiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“