

Online-Elternseminare von *Gesund macht Schule*

Thema	Termin
Harmonie im (Familien-)Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit	Online 12.03.2025 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Stephanie Herzog
Kinder stark machen für die digitale Welt: Social Media und Cybermobbing	Online 24.03.2025 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Kristin Langer
Kinder stark machen für die digitale Welt: Wie Eltern Ihr Kind gut auf die Smartphone-Nutzung vorbereiten	Online 29.04.2025 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Kristin Langer
Harmonie im (Familien-)Alltag durch mehr Ruhe und Gelassenheit	Online 14.05.2025 19:00 – 20:30 Uhr Referentin: Stephanie Herzog

Anmeldung

Eltern und Erziehungsberechtigte, die an einem Online-Seminar teilnehmen möchten, können sich über die *Gesund macht Schule*-Homepage anmelden:

<https://www.gesundmachtschule.de/eltern/ratgeber>.

Über den QR-Code kommen Sie auch auf die Homepage. Für eine Online-Anmeldung zu einem Termin, klicken Sie bitte online auf das jeweilige Thema des Seminars.



Die Teilnahme an einem Online-Seminar erfolgt über einen Link, der ungefähr eine Woche vor dem jeweiligen 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 oder per Mail gesundmachtschule@aekno.de bei Frau Marijan erfragt werden.

Harmonie im Familienalltag

Termine: 12.03.2025 oder 14.05.2025

Zeit: 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 genau das Richtige für Sie.

Referentin des Abends ist Stephanie Herzog, BGF-Institut Köln.

Kinder stark machen für die digitale Welt:

Social Media und Cybermobbing

Termin: 24.03.2025

Zeit: 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:

Wie Eltern Ihr Kind gut auf die Smartphone-Nutzung vorbereiten

Termin: 29.04.2025

Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Befragungen von Eltern und Kindern bestätigen immer wieder: mit dem Wechsel von der Grundschule in die weiterführende Schule wird in vielen Familien entschieden, dass ab der fünften Klasse Kinder ein eigenes Smartphone bekommen. Doch ist das für Eltern ein Muss? Wann ist ein Smartphone für Kinder überhaupt sinnvoll und in welchem Alter sammeln sie am besten die ersten Erfahrungen damit?

Denn Kommunizieren, Organisieren und Spielen im Netz via Smartphone fordert Kinder auf vielfältige Weise heraus. Wenn Kinder jedoch wissen, wie sie die Funktionen des Smartphones souverän nutzen und über Risiken Bescheid wissen, aber auch gelernt haben, sich davor zu schützen, ist das ein gute und sichere Basis für die Smartphone-Nutzung. Eltern können sich in diesem Online-Medienseminar informieren, wie sie ihr Kind Schritt für Schritt auf die Smartphone-Nutzung vorbereiten können. Damit Kinder stark sind für die digitale Welt.

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