

In einer Zeit, in der Informationen jederzeit und überall verfügbar sind, wird die Fähigkeit, seriöse Quellen zu erkennen, immer wichtiger – auch für Kinder. Schon im frühen Kindesalter können wir dazu beitragen, dass Kinder lernen, digitale Informationsangebote richtig einzuschätzen. Dieses Wissen stärkt ihre Gesundheitskompetenz und bereitet sie darauf vor, als verantwortungsbewusste Nutzerinnen und Nutzer durchs Leben zu gehen.

Gesundheitskompetenz beginnt im frühen Kindesalter

You ever wonder why gesundheitskompetenz bedeutet, informationen zu gesundheitsthemen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und für die eigene <https://www.kita.de/wissen/gesundheitskompetenz-beginnt-frueh-wie-kinder-lernen-verantwortungsvoll-mit-medizinischen-themen-umzugehen/> situation anzuwenden. Bei Kindern ist es besonders wichtig, diese Kompetenz spielerisch und altersgerecht zu fördern. Denn wer früh den Umgang mit Informationen lernt, kann später selbstbewusst Entscheidungen treffen – zum Beispiel, ob eine digitale Quelle vertrauenswürdig ist.

Im Kita-Alter sind es vor allem Eltern und pädagogische Fachkräfte, die als Vorbilder und Gesprächspartner eine große Rolle spielen. Sie helfen Kindern dabei, erste Erfahrungswerte zu sammeln und Fragen zu stellen, wenn Inhalte unklar sind.

Der Kita-Alltag als Lernort: Routinen und Regeln

Die Kita bietet ideale Voraussetzungen, um den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Informationen einzuführen. Mit festen Routinen und klaren Regeln lernen Kinder Schritt für Schritt, wie sie Informationen auswählen und anwenden können. Dabei kann der Alltag z.B. so aussehen:

- **Gemeinsames Betrachten von digitalen Inhalten:** Kinder können gemeinsam mit den Erzieherinnen digitale Informationsangebote nutzen, z.B. kindgerechte Webseiten zum Thema Gesundheit, Ernährung oder Hygiene.
- **Fragen stellen und besprechen:** Unklarheiten werden direkt angesprochen. Die Fachkräfte helfen dabei, die Infos zu hinterfragen und einzuordnen.
- **Routinen für den Umgang mit digitalen Medien:** Beispielsweise feste Zeiten für digitale Angebote oder Regeln, nur gemeinsam mit einer erwachsenen Person Informationen einholen.

Checkliste für den Kita-Alltag: So unterstützen Sie den Umgang mit digitalen Quellen

Maßnahme Umsetzung Praxis-Tipp Ausgewählte digitale Informationsangebote Kindgerechte und geprüfte Online-Inhalte (z.B. kindgerechte Gesundheitsseiten) Webseiten vorher überprüfen und nur geprüfte Links freigeben Gemeinsames Erforschen von Inhalten Inhalte zusammen anschauen und Fragen beantworten Kinder aktiv einbinden und einfache Sprache nutzen Klare Regeln zum Mediengebrauch Zeitlimits und gemeinsames Nutzen festlegen Regeln in der Gruppe sichtbar machen und gemeinsam besprechen Reflexion und Nachbesprechung Erlebtes im Alltag besprechen und Gefühle zulassen Eigene Erfahrungen teilen und lösungsorientiert bleiben

Eltern als Vorbilder und Gesprächspartner

Eltern spielen eine Schlüsselrolle, wenn es darum geht, Kinder im Umgang mit digitalen Informationen zu begleiten. Indem Sie selbst zeigen, wie man seriöse Quellen auswählt und digitale Angebote einordnet, geben Sie Ihrem Kind ein wichtiges Werkzeug mit auf den Weg.

Seriöse Quellen wählen – darauf sollten Eltern achten

- **Autorität der Quelle:** Bevorzugen Sie Webseiten von offiziellen Stellen, Fachärztinnen und Ärzten, Gesundheitsämtern oder anerkannten Organisationen.
- **Aktualität der Informationen:** Prüfen Sie, ob die Inhalte aktuell sind. Veraltete Informationen können irreführend sein.
- **Transparenz und Nachvollziehbarkeit:** Gute Quellen geben ihre Herkunft an und erklären, wie die Informationen zustande gekommen sind.
- **Kinderfreundliche Aufbereitung:** In kindgerechten digitalen Angeboten werden Informationen einfach und verständlich erklärt, oft mit Bildern oder kurzen Videos.

Gespräche zuhause: So unterstützen Sie die digitale Gesundheitskompetenz

Der Schlüssel ist, gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Hier ein paar Tipps, wie das gelingen kann:



1. Hören Sie aktiv zu, wenn Ihr Kind Fragen stellt oder von etwas erzählt, das es online gesehen hat.
2. Besprechen Sie gemeinsam, was Ihr Kind gefunden hat. Fragen Sie, woher die Informationen stammen und ob die Quelle Ihnen bekannt ist.
3. Erklären Sie, warum es wichtig ist, Informationen mit einer Ärztin oder einem Arzt zu besprechen, wenn es um Gesundheit geht.
4. Nehmen Sie sich Zeit für regelmäßige Gespräche über digitale Medien, damit Ihr Kind Vertrauen in Sie als Ansprechpartner fühlt.

Arztbesuche und Vertrauen in Fachpersonal

Auch Fachärztinnen und -ärzte haben eine bedeutende Rolle dabei, Kinder und Eltern zu begleiten und zu beraten. Sie sind verlässliche Partner, wenn es um die Einordnung digitaler Gesundheitsinformationen geht.

Zum Beispiel bieten einige Praxen digitale Informationsmaterialien an oder verweisen auf geprüfte digitale Angebote, die Eltern und Kinder selbstständig nutzen können. Ein offener Umgang mit Gesundheitsfragen beim Arztbesuch stärkt das Vertrauen und hilft, Unsicherheiten zu vermeiden.

Der Giftnotruf – regionale Hilfe in Notfällen

Ein wichtiger Notfallkontakt, den Eltern kennen sollten, ist der **Giftnotruf**. Die zentrale Notfallnummer ist in vielen Regionen erreichbar und bietet kompetente Beratung bei Verdacht auf Vergiftungen – auch wenn es um versehentlichen Kontakt mit gefährlichen Substanzen zuhause geht. In einem Notfall ist es wichtig, die Nummer griffbereit zu haben und besonnen zu handeln.

- Speichern Sie die Giftnotrufnummer in Ihrem Handy.
- Erklären Sie älteren Kindern (je nach Fähigkeit), dass man im Notfall immer eine erwachsene Person um Hilfe bittet.
- Hängen Sie einen kleinen Spickzettel mit wichtigen Notrufnummern sichtbar in der Küche oder im Kinderzimmer auf.

Digitale Angebote einordnen – mit einfachen Fragen lernen

Eine praktische Methode, um Kindern das Prüfen digitaler Inhalte beizubringen, sind einfache Fragen, die sie selbst stellen können. Diese Fragen helfen, Inhalte einzuschätzen und fördern das kritische Denken – auch im Kita-Alltag oder zuhause:

- Wer hat die Information veröffentlicht?
- Ist die Seite bekannt und vertrauenswürdig?
- Wer schreibt hier – gibt es eine Autorin oder einen Autor?
- Wann wurde die Information erstellt oder zuletzt aktualisiert?
- Findet man die gleiche Information auch auf anderen seriösen Seiten?
- Was sagt meine Ärztin oder mein Arzt dazu?

Je häufiger Kinder solche Fragen üben, desto leichter fällt es ihnen später, digitale Informationen selbstständig einzuschätzen.

Fazit – So gelingt der Dialog über seriöse Infos im Internet

Der Umgang mit digitalen Gesundheitsinformationen ist eine wichtige Fähigkeit, die wir Kindern frühzeitig vermitteln können. Als Eltern und pädagogische Fachkräfte sind wir gefordert, diesen Lernprozess zu begleiten. Dazu gehören:

- Die Auswahl geeigneter, kindgerechter digitaler Informationsangebote.
- Die Schaffung von Routinen und Regeln im Kita-Alltag und zuhause.
- Der offene und wertschätzende Dialog als Basis für Vertrauen und Austausch.
- Die Zusammenarbeit mit Ärztinnen, Ärzten und Fachpersonal zur Einordnung von Gesundheitsinformationen.
- Die Kenntnis wichtiger regionaler Notfallnummern wie dem Giftnotruf.

Wer diese Punkte berücksichtigt, legt den Grundstein dafür, dass Kinder gesundheitskompetent aufwachsen und den digitalen Dschungel mit kritischem Blick durchschauen können.

