Regionale Schule mit Grundschule Proseken

Hauptstr. 18
23968 Proseken

Telefon: 038428 / 60232
Fax: 038428 / 63544

E-Mail: sekretariat@schule-proseken.de

www.schule-proseken.de

Proseken, 5. Oktober 2026

Einladung zum thematischen Elternabend

„Immer online – aber zu welchem Preis?“

Gefahren sozialer Medien und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,

TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube, WhatsApp & Co. gehören für viele unserer Schülerinnen und Schüler ganz selbstverständlich zum Alltag. Sie chatten, posten, liken, vergleichen sich, verfolgen Trends und sind oft bis spät am Abend online.

Doch wann wird aus normaler Nutzung zu viel?

Und was macht die permanente digitale Präsenz eigentlich mit **Schlaf, Konzentration, Selbstwertgefühl und psychischer Gesundheit**?

Zu diesem wichtigen Thema möchten wir Sie herzlich zu einem informativen und offenen **Elternabend für die Jahrgangsstufen 5 bis 10** einladen.

Darüber wollen wir sprechen:

Wie viel ist zu viel?

Welche Rolle spielen Bildschirmzeit, ständige Erreichbarkeit und der Druck, nichts verpassen zu dürfen?

Was passiert im Kopf?

Wie beeinflussen soziale Medien Konzentration, Aufmerksamkeit, Selbstwertgefühl und psychisches Wohlbefinden?

Schlaflos durch Social Media?

Warum das Smartphone am Abend mehr beeinflussen kann als nur die Einschlafzeit.

Cybermobbing, Gruppendruck und Ausgrenzung

Was erleben Jugendliche online – und woran können Eltern erkennen, dass etwas nicht stimmt?

Körperbild und Selbstwahrnehmung

Wie wirken Influencer, Schönheitsideale und scheinbar perfekte Bilder auf Kinder und Jugendliche?

Was können Eltern tun?

Welche Regeln sind sinnvoll? Wo brauchen Kinder Grenzen – und wo brauchen sie Vertrauen und Begleitung?

Dabei soll es nicht darum gehen, soziale Medien grundsätzlich zu verteufeln. Vielmehr möchten wir gemeinsam hinschauen, **Risiken erkennen und Wege finden, wie wir unsere Kinder zu einem gesunden und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien begleiten können**.

Für den Elternabend haben wir Herrn Lutz Schmolke vom Öffentlichen Gesundheitsdienst des Landkreises Nordwestmecklenburg gewinnen können. Wir danken Herrn Schmolke bereits im Vorfeld, dass er uns diese Veranstaltung ermöglicht.

Termin:	**Montag, 16. November 2026**
Beginn:	**17:30 Uhr**
Ort:	**Schule Proseken**
	(Räumlichkeit wird nach Teilnehmerzahl festgelegt

Wir freuen uns auf Sie!

Denn digitale Medien gehören zur Lebenswelt unserer Kinder –

und Gesundheit gehört zu ihrer Zukunft.

Mit freundlichen Grüßen

H. Raschke

Heike Raschke
Schulleiterin

Anmeldung zum Elternabend

„Immer online – aber zu welchem Preis?“
Gefahren sozialer Medien und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Bitte geben Sie den diesen Abschnitt bis zum **30.Oktober 2026** bei der Klassenleitung ab.

Name des Kindes: _____

Klasse: _____

☐ Ich/Wir nehme/n am Elternabend teil.

Name des/der Erziehungsberechtigten:

_____

Anzahl der teilnehmenden Personen: _____

Eigene Fragen oder Themen, die beim Elternabend angesprochen werden sollten:

_____

_____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____