



Medienkompetenzgruppe Fit & sicher im digitalen Alltag



Smartphone, Social Media & Games gehören zum Alltag. In unserer Gruppe lernst du, Medien bewusst, sicher und kreativ zu nutzen – mit Spaß, Austausch und echten Skills fürs Leben.

Was dich erwartet:

-  Medien verstehen & hinterfragen: Fake News erkennen, Inhalte vergleichen & kritisch denken
-  Gesunder Umgang mit Medien: Bildschirmzeit, Pausen & gute Alternativen
-  Medien sinnvoll nutzen: Achtsamkeits- & Entspannungsübungen, Spiele & kreative Apps
-  Kreativ werden: Videos schneiden, Fotos bearbeiten, Podcasts oder Stories gestalten
-  Austausch in der Gruppe: Über Social Media, Online-Erfahrungen & das, was dich bewegt

Wo?

Institutsambulanz
kbo-Heckscher-Klinikum Rosenheim
Freiherr-vom-Stein-Straße 2

Wann?

Dienstags – fünf Einheiten: 14:30–16:15 Uhr
Und zwei Elterntermine (Vor- & Abschlussgespräch)

Weitere Infos & Anmeldung

über unser Sekretariat
Telefon | 08031 3044-0
E-Mail | info.hek-ros@kbo.de
(QR-Code)

