

Gesundheitsamt
Jugendärztlicher Dienst
Hamburger Straße 226
38114 Braunschweig

Tel.: 05 31/4 70-70 77

TIPPS

Zum Umgang mit Fernseher und Computer

Übermäßige TV/PC-Nutzung führt bei Kindern nicht nur zu Bewegungsmangel und Übergewicht, sondern wirkt sich auch negativ auf Sprachvermögen, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit aus. Geschmacks-, Geruchs- und vor allem Tastsinn, mit dem Kinder die Welt „begreifen“, bleiben ungenutzt.

Auch soziale Fähigkeiten können TV/PC nicht vermitteln, im Gegenteil: oft werden die Kinder überfordert, sind anschließend verängstigt oder gereizt und wissen nichts mit sich anzufangen.

Dennoch sind TV und PC aus der Welt der Kinder nicht mehr wegzudenken. Es ist wichtig, in der Familie Regeln für die TV/PC-Nutzung einzuführen und diese konsequent umzusetzen. Dabei hat das elterliche Fernsehverhalten Vorbildfunktion, also:

nicht nur laufen lassen!!!

Gute PC-Spiele können Ausdauer, Reaktionsvermögen und Geschicklichkeit der Kinder fördern, **gute** Fernsehsendungen spielerisch und kindgerecht Wissen vermitteln.

siehe auch:

www.flimmo.de

www.schauhin.info

www.usk.de



DIE 10 „GOLDENEN REGELN“

1. Fernseher/Computer (TV/PC) weder zur Belohnung noch zur Strafe benutzen

Verbote helfen nicht, führen zu Trotz, Heimlichkeiten und Aufwertung von TV/PC!

2. Grenzen setzen (die Höchstzeiten pro Tag sind altersabhängig)

unter 3 Jahre	0 Minuten
3 bis 5 Jahre	maximal 30 Minuten
6 bis 9 Jahre	maximal 45 Minuten
10 bis 12 Jahre	maximal 2 Stunden

Nach dieser Zeit sollte der Fernseher bzw. Computer konsequent ausgeschaltet werden.

Wichtig: viel fernsehen ist ein Hilferuf, eine Realitätsflucht, professionelle Hilfe ist erforderlich (z. B. Erziehungsberatung)!

3. Kein wahlloses Fernsehen oder Computerspielen

Wählen Sie gezielt geeignete Kinder-sendungen oder Computerspiele zusammen mit dem Kind je nach Alter, Entwicklungsstand, Bedürfnissen, Interesse, Sensibilität und Verarbeitungsfähigkeit aus. Helfen Sie dem Kind dabei, ein geeignetes Bewusstsein für Qualität zu entwickeln!

4. Das Kind nicht allein vor dem Fernseher oder Computer lassen

Besonders jüngere Kinder brauchen die Anwesenheit von Geschwistern, Freunden und Erwachsenen. Kinder erfahren so, was andere denken und wie sie empfinden und können sich mit ihnen darüber austauschen. Der Bezug zur Wirklichkeit darf nicht verloren gehen!

5. Reaktion des Kindes während und nach einer Sendung/eines PC-Spiels beobachten

Kinder nehmen Filme und PC-Spiele anders wahr als Erwachsene, sie wollen sie nicht nur verstehen, sondern mit allen 5 Sinnen erleben und brauchen Zeit zur Verarbeitung der Gefühle. Lassen Sie Unruhe, Fragen und Kommentare zu und helfen Sie durch Nachspielen, Gespräche und körperlichen Kontakt/Kuscheln!

6. Nicht mehrere Sendungen/Computerspiele hintereinander konsumieren

Und: keine aufregenden Sendungen oder Computerspiele direkt vor dem Schlafengehen!

7. Fernseher/Computer nicht als Babysitter oder „Dauertröster“ nutzen

Kein unkontrolliertes Naschen nebenbei beim Fernsehen/Computerspielen!

8. Alternativangebote machen

Z. B. gemeinsames Spielen, Vorlesen, Basteln, Ausflüge machen, denn Freizeit ist nicht gleichzusetzen mit TV/PC-Zeit. Kinder wollen am liebsten frei spielen, vor allem mit anderen Kindern. TV/PC müssen sich dem normalen Tagesablauf unterordnen, nicht umgekehrt!

9. Freiwillig „fernseh-“ bzw. „computer freie“ Tage in der Woche/am Wochenende einrichten

Man kann so viel Anderes erleben!

10. TV (mit DVD-Player) und PC gehören nicht ins Kinderzimmer

Kinder unter zwölf Jahren sollten keinen eigenen Fernseher oder Computer haben. Die dadurch notwendigen Absprachen verringern den Konsum deutlich!