

Fernsehen

Regeln für einen sinnvollen Umgang (Kindergarten-/ Unterstufe)

Wann und wie lange?

Kindergarten / Unterstufe:	1/2 bis 1 Stunde Am besten nur eine Sendung pro Tag
Jugendliche:	bis zu 2 Stunden

Zu beachten:

- Erst nach dem Kindergarten und der Schule, nicht morgens, nicht über den Mittag
- Ab 3 Stunden täglich gibt es klare Hinweise auf negative Folgen

Wo?

- TV nicht im Kinderzimmer, da
- länger geschaut wird,
- keine Kontrolle
- von Aufgaben abgelenkt

Wie?

- Kind soll erst fragen
- Gemeinsame Auswahl der Sendung
- Oft gemeinsam schauen und darüber sprechen
- TV nach Sendung ausschalten

Folgen von übermässigem TV-Konsum

- Zu wenig Bewegung-> Übergewicht
- Schlechtere Konzentration
- Schlechtere Schulleistungen
- Mehr Langeweile
- Kind ist passiv statt aktiv
- TV ist als regelmässiger Babysitter ungeeignet!

TV und Hausaufgaben:

Warum sollten die Aufgaben erledigt werden, bevor TV geschaut wird? Der Fernseher unterhält das Kind. Es kann passiv konsumieren. Die Hausaufgaben zu erledigen, ist *nach* dem TV schauen viel schwerer, denn dazu braucht es eigene Anstrengung. Auch TV am Morgen vor der Schule schadet der Kraft zum Lernen.

Mögliche Alternativen zum Fernsehen:

Am Radio Kindersendungen hören, Märchenkassetten, Hörbücher (aus der Bibliothek), Bilderbücher anschauen, spielen, lesen.