

Gefahren des übermäßigen Medienkonsums für Kinder und Jugendliche

Wer viel fernsieht:

- > lernt schlechter Sprechen und Lesen
- > ist weniger kreativ
- > nimmt Dinge oberflächlich auf und denkt weniger kritisch
- > zeigt oft fein- und grobmotorische Schwächen

Je kleiner das Kind ist, desto schlimmer sind die Auswirkungen

Ergebnis von ca. 50 Studien, die sich seit 1999 mit Folgen des Fernsehkonsums bei Kindern beschäftigen.

Geist oder Glotze

In den Jahren 2004 und 2005 untersuchten Forscher die geistige Entwicklung von knapp 1900 Vorschulkindern. Grundlage war ein Test, bei dem die Kinder aufgefordert wurden, einen Menschen zu zeichnen. Je differenzierter und realistischer die Abbildung war, desto höher wurde die Leistung des Kindes eingestuft.

Die Abbildungen zeigen typische Zeichnungen von Kindern, die ...

... täglich bis zu einer Stunde fernsehen.




DER SPIEGEL

... täglich mindestens drei Stunden fernsehen.



Quelle: „Kinder- und Jugendarzt“, 4/2006

Ständige Berieselung mit Lärm (Fernsehen, Radio u.a. stellt eine Reizüberflutung dar und kann in der Sprachentwicklungsphase zu auditiven Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen führen.

- Kinder mit AVWS hören genauso gut wie andere Kinder, können Höreindrücke im Gehirn aber nicht so gut verarbeiten
- 
- Dadurch können verschiedene Störungsbilder entstehen wie z.B. Sprachstörungen, Gedächtnisstörungen,

Kinder von 0–3 Jahren

- Wichtig ist v.a. direkte Zuwendung und einfache Spielsachen, die Riechen, Schmecken, Fühlen, Hören und Sehen fördern
- Bilderbücher sind wichtigste Medien; dabei ist das Vorlesen und das Beschreiben des Gesehenen besonders wichtig. Ab dem 2.Lebensjahr auch kleine Geschichten, die immer wieder gehört werden wollen.
- Auch Musik oder Hörspielkassetten sind in dieser Altersstufe geeignet
- Babys und Kleinkinder brauchen kein Fernsehen

Kinder von 3–6 Jahren

- Bücher, CDs und Kassetten sind wichtigste Medien
- Gegen gelegentliches, wohldosiertes Fernsehen ist nichts einzuwenden (maximal 30 min täglich, aber nicht jeden Tag)
- Kindgerechte Sendungen mit kurzen Episoden und vielen lustigen und spielerischen Elementen
- Wichtig: schnelle Auflösung der Spannung
- Meist in diesem Alter erste Erfahrungen mit Computern; z.B. mit altersgerechter Computersoftware etwas gestalten was man ausdrucken und später weiter bearbeiten kann, einfache Zuordnungsspiele o.ä.
- Gegen erste gemeinsame Versuche am Computer ist nichts einzuwenden; nötig oder wichtig für die

Kinder von 6–7 Jahren

- Kinder können zunehmend zwischen dem Film und der Wirklichkeit unterscheiden
- Sie können immer besser komplizierteren Filmen und Fernsehserien folgen und den roten Faden erkennen.
- Kinder dieser Altersgruppe identifizieren sich zunehmend mit den Fernsehhelden und spielen das Gesehene in Rollenspielen nach; unbedingt auf altersgerechte Sendungen achten
- Fernsehen sollte nicht mehr als 45–max. 60 min täglich sein.
- Auch das Internet und der Computer werden zunehmend interessant; besonders wichtig ist hier die Begleitung der Kinder und die Unterstützung zur kreativen Nutzung des Mediums (Lernspiele,

Tipps und Regeln für Fernsehen und Computer

Fernsehen und Computer lassen sich auch aus dem Leben unserer Kinder nicht mehr wegdenken.

Hier einige Tipps und Regeln, wie Kinder lernen, sinnvoll damit umzugehen:

- Kinder unter drei Jahren sollten besser nicht fernsehen. Computerspiele – zum Beispiel einfache Lernspiele – sind frühestens ab vier Jahren geeignet.
- Zu den Nutzungszeiten verschiedener Medien: Im Alter zwischen drei und fünf Jahren sollten Kinder pro Tag nicht länger als eine halbe Stunde fernsehen oder am Computer spielen, ab sechs Jahren höchstens 45 Minuten.
- Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln für Fernsehen und Computer (Zeit, Ort, Umfang). Planen Sie auch Ausnahmen ein (zum Beispiel für ein verregnetes Wochenende oder ein besonderes Sportereignis).
- Versuchen Sie, einen fernsehfreien Tag in der Woche oder hin und wieder ein fernsehfrees Wochenende einzulegen.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht zappen. Suchen Sie mit Ihrem Kind gezielt geeignete, altersgerechte Sendungen bzw. Computerspiele aus.

- Stellen Sie keinen Fernseher oder Computer ins Kinderzimmer. Das verleitet nur zur häufigen Nutzung ohne die Eltern. Sollte doch ein Gerät im Kinderzimmer stehen, sind klare Regeln besonders wichtig.
- Sehen Sie möglichst mit Ihrem Kind gemeinsam fern oder bleiben Sie zumindest in der Nähe und für Ihr Kind ansprechbar.
- Bleiben Sie mit Ihrem Kind über das Gesehene oder Gespielte im Gespräch. Interessieren Sie sich für die Medienformate und die Medienhelden, die Ihr Kind gerade schätzt.
- Bieten Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit für andere Freizeitbeschäftigungen. Achten Sie vor allem darauf, dass es deutlich mehr Zeit mit Bewegung an der frischen Luft als vor dem Fernseher oder Computer verbringt.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht schon morgens vor dem Frühstück und dem Besuch von Kindertagesstätte oder Schule fernsehen oder am Computer spielen.

- Schalten Sie den Fernseher nicht als „Hintergrundkulisse“ an und lassen Sie ihn vor allem während der Mahlzeiten ausgeschaltet. Vermeiden Sie auch eine „Dauerberieselung“ mit Hörspielen und Hörbüchern.
- In der letzten Stunde vor dem Zubettgehen sollten Fernseher und Computer ausgeschaltet bleiben.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es Medien kreativ nutzen kann, zum Beispiel, wie man mit einem Fotoapparat umgeht.
- Wenn Ihr Kind anfängt, sich für das Internet zu interessieren: Entdecken Sie gemeinsam altersgerechte Internetangebote und erklären Sie ihm die wichtigsten Regeln zum sicheren Surfen im Internet.

kindergesundheit-info.de

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

8 STUNDEN
UNUNTERBROCHEN
FERNSEHEN - WER WEISS
OB DAS GUT FÜR DAS
GERÄT IST...

