

Hilfreiche Regeln

zum Umgang mit Fernsehen und Computer

Zu früh und zu häufig fernsehen oder am Computer spielen, wirkt sich nachweislich negativ auf die kindliche Entwicklung aus. Deshalb brauchen Kinder von ihren Eltern klare Regeln im Umgang mit TV und PC. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat hierfür Empfehlungen entwickelt. Aufgrund der steigenden Zahl von Kindern mit Übergewicht, Konzentrations-, Hyperaktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörungen rückt die Frage nach den Einflussmöglichkeiten der Eltern immer mehr in den Vordergrund. Dabei geht es darum, wie Eltern eine altersgerechte und psychosoziale Entwicklung ihrer Kinder unterstützen können.

Neben regelmäßigen, gemeinsamen Mahlzeiten und geregelten Schlafenszeiten gehört tägliche körperliche Aktivität zur gesunden Entwicklung eines Kindes. Da übermäßiger Fernseh- und Computerkonsum einen negativen Einfluss auf das Verhalten der Kinder hat, brauchen sie von ihren Eltern klare Regeln im Umgang mit TV und PC. Wissenschaftlich belegt ist, dass zu früher und häufiger Fernseh- und Computerkonsum negativen Einfluss auch auf die geistigen Fähigkeiten und damit auf die Schulleistungen hat.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat deshalb für Eltern Empfehlungen zum Fernseh- und Computerkonsum ihrer Kinder entwickelt. Diese lauten:

- Kinder unter drei Jahren sollen überhaupt nicht fernsehen oder Computer spielen.
- Vorschulkinder zwischen drei und fünf Jahren sollen nicht länger als eine halbe Stunde pro Tag vor dem Fernseher oder am Computer verbringen.
- Bei Grundschulkindern sind bis zu einer Stunde Fernseh- bzw. Computerzeit pro Tag akzeptabel.
- Kinder sollen nur einmal am Tag eine bestimmte Sendung schauen. Danach wird der Fernseher abgeschaltet.
- Morgens vor dem Kindergarten oder vor der Schule, während der Mahlzeiten und unmittelbar vor dem Schlafengehen bleiben Fernseher bzw. Computer ausgeschaltet.
- Dauert eine Sendung länger als die vereinbarte Zeit, sollte sie in altersgerechte "Portionen" mit Hilfe eines DVD- oder Videorecorders aufgeteilt werden.
- Kinder sollen auf gar keinen Fall alleine vor dem Fernseher sitzen und Eltern sollen darauf achten, dass auch nur die abgesprochene Sendung geschaut wird.
- Fernsehgeräte gehören nicht ins Kinderzimmer.
- Kinder unter zehn Jahren sollen nicht ohne Begleitung eines Erwachsenen im Internet surfen.

Angesichts der rund um die Uhr-Angebote im Fernsehen oder am Computer und der Faszination, die für Kinder von diesen Medien ausgehen, fällt es Eltern häufig schwer, diese Regeln bei ihren Kindern durchzusetzen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung möchte dennoch Eltern darin ermutigen, sich an den Empfehlungen zu orientieren, auch wenn sie nur schrittweise in die tägliche Erziehung übernommen werden können.

Zum Nachlesen stehen die Regeln in der 15-seitigen BZgA-Broschüre "Tut Kindern gut Ernährung, Bewegung, Entspannung". www.bzga.de

Quelle

Pressemitteilung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) vom 11.01.2008