

# Liebe Eltern!

Neuere Untersuchungen zeigen, dass eine frühe und intensive Nutzung von Bildschirm-Medien (Fernseher, Computer, Play-Station, u. a.) bei Kindern unter anderem zu schlechteren Schulleistungen führt.

Die Zeiten für Fernsehen und Computer sollten daher an die Entwicklung der so genannten Basiskompetenzen (Erlernen von Sprachen und Sprache, Lesen, Rechnen und Schreiben) angepasst werden!

1.

**Fernseher, Computer oder Play-Station nicht ins Kinderzimmer stellen** bei Kindern unter 12 Jahren

2.

**Zeiten der Mediennutzung eindeutig festlegen**

Den Kindern erklären, warum viel Fernsehen (Computer oder Play-Station) für eine gesunde Entwicklung von Sprache, Bewegung und Verhalten (z.B. Konzentration) ungünstig ist.

3.

**Konsequente „Kontrolle“ des Medienkonsums**

Auch wenn es anstrengend ist: kleine Kinder sind gefesselt von der Macht der Bilder und finden den Knopf zum Ausschalter nur mit Ihrer Hilfe. Daher Zeiten aufschreiben.

„Timer“ oder „Wecker“ nutzen.

- **unter 3 Jahre:**  
überhaupt kein Fernsehen
- **3–5 Jahre:**  
max. 30 Minuten täglich
- **6–9 Jahre:**  
max. 60 Minuten täglich
- **10–13 Jahre:**  
max. 90 Minuten täglich
- **über 13 Jahre:**  
max. 120 Minuten täglich

4.

Das **eigene Verhalten** zum Fernsehen **kritisch überprüfen**.

Der Fernseher darf nicht zum Mittelpunkt der Wohnung gemacht werden.  
Nur gezielt einschalten und nicht einfach nur laufen lassen.

5.

**Für kleine Kinder gilt:**

kein Fernsehen für Kinder in den ersten drei Jahren!

(denn in dieser Zeit liegt die empfindlichste Sprachentwicklungsphase, die durch Fernsehen und andere Bildschirm-Medien gestört werden kann)

mit Vorschulkindern möglichst nur gemeinsam fernsehen und viel über die Inhalte sprechen

viel vorlesen und sich mit dem Kind unterhalten  
(Vorlesen ist die beste Sprachschule)

6.

**Für Schulkinder gilt:**

erst die Hausaufgaben, dann Fernsehen oder Computer

## Weitere Hinweise:

7.

### Gemeinsames Essen

und am Tisch miteinander reden

8.

### Kein Fernsehen beim Essen

- kein Essen beim Fernsehen

9.

### Kein Fernsehen schon morgens

vor Kindergarten, Schule und Frühstück

10.

### Aktive Freizeitgestaltung fördern

(Alternative zum Fernsehen)

z. B. Sportverein, Spielen mit Freunden,  
Gesellschaftsspiele mit der Familie, usw.

## Tipps aus dem Internet

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

SCHAU HIN! Was Deine Kinder machen.

[www.schau-hin.info/index.php?id=9](http://www.schau-hin.info/index.php?id=9)

## Buchtipp:

Vorsicht Bildschirm!

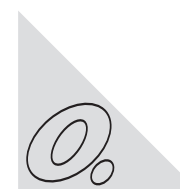
Manfred Spitzer

I-SBN-Nr.: 3-12-010170-2



Ihr Kinder- und Jugendgesundheitsdienst  
Tirpitzstr. 19  
46145 Oberhausen  
Tel.: 0208 825-6189 • [kjgd@oberhausen.de](mailto:kjgd@oberhausen.de)

# HINWEISE ZUR BILDSCHIRMANUTZUNG BEI KINDERN



stadt  
oberhausen

