



## **Kinder & Medien. Tipps und Regeln zum Umgang mit Fernsehen und Computer**

**Fernsehen und Computer lassen sich auch aus dem Leben unserer Kinder nicht mehr wegdenken. Tipps und Regeln, wie sie lernen, sinnvoll damit umzugehen:**

1. Kinder unter drei Jahren sollten besser nicht fernsehen. Computerspiele - zum Beispiel einfache Lernspiele - sind frühestens ab vier Jahren geeignet.
2. 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.
3. 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).
4. Teilen Sie lange Filme mit DVD- oder Videorekorder in altersgerechte Portionen auf.
5. Probieren Sie es mal mit einem fernsehfriem Tag in der Woche oder einem fernsehfriem Wochenende.
6. Lassen Sie Ihr Kind nicht zappen. Suchen Sie mit Ihrem Kind gezielt geeignete, altersgerechte Sendungen bzw. Computerspiele aus.
7. Stellen Sie keinen Fernseher oder Computer ins Kinderzimmer. Das verleitet nur zur häufigen Nutzung ohne die Eltern. Sollte das Gerät doch im Kinderzimmer stehen, sind klare Regeln besonders wichtig.
8. Sehen Sie möglichst mit Ihrem Kind gemeinsam fern oder bleiben Sie zumindest in der Nähe und für Ihr Kind ansprechbar.
9. Bleiben Sie mit Ihrem Kind über das Gesehene oder Gespielte im Gespräch und interessieren Sie sich für die Medienformate und -helden, die Ihr Kind momentan schätzt.
10. 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.
11. Stellen Sie keinen Fernseher oder Computer ins Kinderzimmer. Das verleitet nur zur häufigen Nutzung ohne die Eltern.
12. Machen Sie Ihr Kind nach und nach auf Werbeformen und die Absicht der Werbung aufmerksam. Verdeutlichen Sie, dass nicht alles so gut, schön und sinnvoll ist, wie es dargestellt wird.
13. Lassen Sie Ihr Kind nicht schon morgens vor dem Frühstück und dem Besuch von Kindertagesstätte oder Schule fernsehen oder am Computer spielen.
14. 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.
15. In der letzten Stunde vor dem Zubettgehen sollten Fernseher und Computer ausgeschaltet bleiben.
16. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es Medien kreativ nutzen kann, zum Beispiel, wie man mit einem Fotoapparat umgeht.
17. 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.