



## TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT DEM „FERNSEHEN“

- **Kein Fernsehen für Babies und Kleinkinder!**
- **Vorbild Erwachsene.** Kinder beobachten sehr genau, wann, wie viel und wie die Erwachsenen fernsehen!
- **Alternative Angebote schaffen.** Kinder schauen oft fern, weil sie niemanden zum Spielen haben und nicht wissen, was sie sonst tun könnten. Das Spielen mit anderen Kindern oder mit den Eltern würden sie meistens dem passiven Fernsehkonsum vorziehen.
- **Gezielt Fernsehen.** Gemeinsam in der Fernsehzeitschrift die geeignete Sendung aussuchen und klare Absprachen über den zeitlichen Rahmen schafft Medienkompetenz. Als Richtlinie gilt:  
3–5 Jahre: ca. 30 Minuten pro Tag  
6–8 Jahre: max. 1 Stunde  
9–10 Jahre: max. 1,5 Stunden
- **Fernsehen, ein Tagespunkt von mehreren.** Achten Sie darauf, das Fernsehen kein bestimmender Teil im Tagesablauf ist. Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung auch andere Erfahrungen, z.B. Bewegung im Freien, gemeinsames Spiel, Aufgaben erfüllen u.v.m..
- **Filme ausleihen oder aufnehmen hat viele Vorteile:** Keine fixe Zeitvorgabe, klares Ende, keine Werbung, kann öfters angeschaut werden, kein Umschalten möglich.
- **Standort Fernseher.** Wenn möglich sollte der Fernseher nicht an zentraler Stelle immer sichtbar im Wohnzimmer stehen. Ein Fernseher im Kinderzimmer macht den Fernsehkonsum des Kindes praktisch unkontrollierbar.
- **Gemeinsam fernsehen verbindet.** Wenn der Vater voller Begeisterung mit den Kindern ihre Lieblingssendung sieht oder sich am Samstagabend alle zusammenkuscheln und eine Familienunterhaltungssendung miteinander schauen, kann das ein schönes gemeinsames Erlebnis sein.
- **Langeweile aushalten.** Langeweile darf sein und ist kein Grund, den Fernseher einzuschalten. Kinder verpassen dadurch die Chance, sich selbst etwas einfallen zu lassen und aktiv zu werden. Und bedenken Sie: Nach der Sendung kommen die Langeweile und die Unlust sowieso wieder zurück.
- **Fernsehverbot als Strafe.**  
Ist einfach und wirkt manchmal, macht Fernsehen aber zu wichtig.