



Sprechzeiten

Mo	8 - 12 + 15 - 17	Uhr
Di	9 - 12 + 15 - 17	Uhr
Mi	9 - 12	Uhr
Do	9 - 12 + 15 - 18	Uhr
Fr	9 - 13	Uhr

Heessener Markt 14
59073 Hamm

Telefon (02381) 60 22 0
Telefax (02381) 48 04 99
www.kinderaerzte-im-netz.de/staender
e-Mail info@praxis-staender.de

10 Regeln für die Nutzung von Fernsehen mit Kindern

1. **Keinen Fernseher** oder Play-Station im **Kinderzimmer!**
2. **Zeiten** für Fernsehen, Computer, Play-Station usw. **eindeutig festlegen!**
Den Kindern erklären, warum viel Fernsehen und bestimmte Sendungen für eine gesunde Entwicklung von Sprache, Bewegungen und Verhalten (z.B. Konzentration) ungünstig sind.
3. **Rigorese Überwachung** des Medienkonsums!
Kleine Kinder sind gefesselt von der Macht der Bilder und finden den Knopf zum Ausschalten niemals alleine sondern nur mit Ihrer Hilfe! Konsequenz durchsetzen!
Zeiten aufschreiben! „Timer“ oder „Wecker“ nutzen!
Unter 3 Jahre: kein Fernsehen!
3-5 Jahre: bis 30 Minuten/Tag
6-9 Jahre: bis 60 Minuten/Tag
10-13 Jahre : bis 90 Minuten/Tag
Über 13 Jahre: bis 120 Minuten/Tag
4. Das **eigene Verhalten** zum Fernsehen **kritisch überprüfen!** Das Fernsehgerät sollte nicht Mittelpunkt der Wohnung sein. Nicht einfach nur laufen lassen!
5. **Für kleine Kinder gilt:**
 - **Kein Fernsehen für Kinder in den ersten beiden Lebensjahren!**
(In dieser Zeit liegt die empfindlichste Sprachentwicklungsphase, die durch Fernsehen gestört werden kann.)
 - **Mit Vorschulkindern möglichst gemeinsam fernsehen** und viel über die Inhalte sprechen.
 - **Viel vorlesen und sich unterhalten;** Vorlesen ist die beste Sprachschule!
6. **Kein Fernsehen morgens** vor Kindergarten, Schule oder Frühstück!
7. Für Schulkinder gilt:
Erst Hausaufgaben, dann Fernsehen, Computer oder Gameboy!
8. **Gemeinsame Mahlzeiten** pflegen und am Tisch miteinander reden!
9. **Kein Fernsehen beim Essen!** Kein Essen beim Fernsehen ☺
10. **Aktive Freizeitgestaltung fördern!**