

Fernseher – Bewegungskiller?

Fernsehkonsument bei Vorschulkindern und Primarschülerinnen und -schülern

deutsch

05

MERKBLATT

Liebe Eltern

In der Schweiz ist bereits jedes fünfte Kind beim Eintritt in den Kindergarten zu dick! Sportlehrer und Kinderärzte beobachten ausserdem, dass die Beweglichkeit vieler Kinder ungenügend ist und dass viele Jugendliche eine schlechte Körperhaltung haben, die auch zu Rückenbeschwerden führen kann.

Unsere Lebensweise aber auch unsere Umwelt hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. So hat die Zunahme des Strassenverkehrs und die Verdichtung der Bebauung dazu geführt, dass es für Kinder kaum noch möglich ist auf der Strasse oder auf Plätzen zu spielen, die nicht speziell dafür vorgesehen sind. Der Aktionsraum der Kinder und ihre Möglichkeiten ihre Umwelt zu erkunden und sie aktiv zu „erobern“ sind hierdurch stark begrenzt und das natürliche Bewegungsbedürfnis wird so behindert.

Es hat eine Verlagerung des Spielens von draussen nach drinnen stattgefunden, die durch die Möglichkeit des Medienkonsums verstärkt wird.

Ein breites Medienangebot steht heute zur Verfügung. Medien sind heute im Kinderalltag selbstverständlich geworden. Dazu gehören Fernseher, Spielkonsolen, Radio, CD-Player, Videospiele und Videofilme, DVD, Zeitschriften, Handys und Computer bis hin zum Internet. **Medienkonsum bedeutet eine Einschränkung der körperlichen Aktivität.** Kinder und Jugendliche sollten deshalb den Umgang mit diesen Medien aktiv lernen. **Der richtige Umgang bedeutet nicht nur, dass sie diese Medien bedienen können, sondern vor allem, dass sie lernen, sie massvoll und kritisch zu nutzen.**

Dabei sollte Spiel, Bewegung, Laufen, Toben und Verabredungen mit den Freunden aber nach wie vor an erster Stelle stehen!
Wenn Kindern die Möglichkeit geboten wird, sich draussen (zum Beispiel im Hof, im Hauseingang, der Strasse oder dem Spielplatz) aufzuhalten, so vergessen sie darüber manch „wichtige“ Fernsehsendung.
Geben Sie also Ihren Kindern die Möglichkeit, sich mit Freunden zu treffen oder laden Sie andere Kinder zum Spielen zu sich ein. Kinder haben genug Phantasie, sich Spiele auszudenken, sie müssen nicht immer unterhalten werden.

Kinder, die zuviel fernsehen, haben meist keine anderen Beschäftigungsmöglichkeiten, sondern schauen aus Langeweile fern oder machen Videospiele.
Die Gefahr, dass diese Kinder zu dick werden, weil sie sich kaum noch bewegen und teilweise leider auch noch Süßes und Chips vor dem Fernseher essen, ist sehr gross.
Hinzu kommt die Gefahr, dass die Kinder wahllos und unkontrolliert alles schauen, was gerade gesendet wird. Gewisse Talkshows, die oft im Morgenprogramm gesendet werden, aber keineswegs für Kinder geeignet sind oder Gewaltszenen in Filmen können bei Kindern Ängste oder Aggressionen auslösen.

Da sogar im Kinderprogramm Gewalt gezeigt wird, ist es wichtig, dass die Eltern wissen, was ihre Kinder schauen und mit ihnen auch über die Sendungen reden.

An was sollte bei Fernsehsendungen gedacht werden?

- ┌ Kinder können nur eine gewisse Menge an Informationen verarbeiten. Das Fernsehen mit seinen raschen Bildwechslern verursacht eine Reizüberflutung, die vor allem von jüngeren Kindern nicht bewältigt werden kann. Die Kinder reagieren darauf mit Unruhe.
- ┌ Jüngere Kinder können auch noch nicht zwischen Wirklichkeit und Fiktion unterscheiden. Gewalt im Fernsehen erschreckt und ängstigt sie. Erst etwa im Alter von 9 Jahren können Kinder Film und Realität unterscheiden und die komplizierten Handlungen verstehen.
- ┌ Kinder sind sehr empfänglich für Werbebotschaften und können den Wahrheitsgehalt dieser Botschaften absolut nicht kritisch beurteilen. Leider werden vor allem auf privaten Sendern die Programme ausschliesslich durch Werbung finanziert und sogar Kindersendungen durch Werbeblöcke unterbrochen. **Kinder und Jugendliche sind bereits eine kaufkräftige Kundschaft, die ein besonders empfängliches Zielpublikum für die Werbung darstellen. Wir haben kaum die Möglichkeit heutzutage, der Werbung völlig auszuweichen, daher müssen die Eltern mit ihren Kindern über Sinn und Zweck dieser Botschaften diskutieren und nach Möglichkeit die Menge eindämmen.**

Der Umgang mit dem Fernseher muss gelernt sein.

Hier einige Tipps dazu:

- ┌ Der Fernseher sollte das Bedürfnis des Kindes nach Sport und Bewegung nicht ersetzen! Bewegung und Austoben gehören zur gesunden Entwicklung.
- ┌ Kinder (aber auch Erwachsene) sollten nicht vor dem Fernseher essen.
- ┌ Der Fernseher gehört nicht ins Kinderzimmer.
- ┌ Man sollte Kindern erlauben, täglich eine Sendung anzuschauen, aber die Kinder sollen sich bewusst für eine Sendung entscheiden. Danach wird der Fernseher abgeschaltet. Kein „Herumzappen“ auf den verschiedenen Kanälen.
- ┌ Die Kinder sollten erst fernsehen dürfen, wenn sie andere Pflichten wie Hausaufgaben oder eine kleine Pflicht im Haushalt erledigt haben.
- ┌ Kleine Kinder sollten vor dem Fernseher nicht alleine gelassen werden. Selbst spezielle Kindersendungen können manchmal Ängste auslösen. Es ist dann sehr wichtig, dass ein Kind die Möglichkeit hat, mit den Eltern darüber zu reden.
- ┌ **Der Fernseher sollte kein Babysitter sein!**
Es gibt für jüngere Kinder sehr gute Kindersendungen, die ohne Werbung auskommen und sehr lehrreich sind. Für Kinder ab 5 Jahren eignet sich in deutscher Sprache zum Beispiel die Sendung mit der Maus, die Sesamstrasse oder auch der Käpt'n Blaubär Club. Für Kinder ab 7 Jahren wird die Sendung Löwenzahn oder auch der Kinderweltspiegel empfohlen. Die Sendung Sesamstrasse ist auch in den Sprachen albanisch, englisch, französisch, italienisch, portugiesisch, russisch, serbisch/bosnisch/kroatisch, spanisch, tamilisch und türkisch zu empfangen.