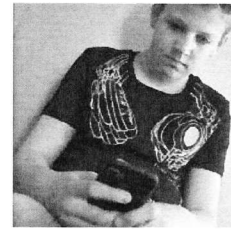


TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT DEM „FERNSEHEN“

- **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.



HANDY, COMPUTER UND INTERNET TIPPS FÜR ELTERN



institut
sucht
prävention
PRO MENTE OOE

Kinder und Jugendliche wachsen heute mit digitalen Medien wie selbstverständlich auf. Wie können Eltern ihr Kinder dabei gut begleiten? Die folgenden Tipps können als Anregung dienen:

- **Geräte altersangemessen auswählen:** Zur Orientierung kann folgende Empfehlung dienen: Ein eigenes Handy nicht vor dem 9. Lebensjahr, eigenes Smartphone und eigener Computer nicht vor dem 12. Lebensjahr.
- **Begleitung besonders am Anfang:** Auch der Umgang mit Computer und Internet muss gelernt werden: Wie finde ich, was ich suche? Welchen Seiten kann ich vertrauen? Wo muss ich aufpassen? Helfen Sie Ihrem Kind, einen sicheren Umgang mit Medien zu erlernen. (Sehr gute Informationen dazu bietet die Website saferinternet.at) Für jüngere Kinder können zudem Kindersicherungen hilfreich sein.
- **Datenschutz ist wichtig:** Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es vorsichtig beim Weitergeben von persönlichen Daten sein soll, keine peinlichen Fotos veröffentlichen und keine Fotos von anderen ungefragt verschicken oder ins Netz stellen soll.
- **Sichere Handy-Einstellungen:** Über Ihren Handy-Anbieter können Sie nicht-jugendfreie Seiten und kostenpflichtige Mehrwertnummern sperren lassen. Um nicht unbeabsichtigt in Kostenfallen zu tappen, ist es außerdem günstig, regelmäßig die Telefonrechnung zu überprüfen.
- **Umgangsregeln vermitteln:** Für das Internet und die Kommunikation über Handy gilt dasselbe wie in der direkten Begegnung auch: respektvoll miteinander umgehen, niemanden verleumden, beleidigen oder beschämen.
- **Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind am Computer und im Internet macht:** Lassen Sie sich zeigen, was Ihrem Kind gefällt. Versuchen Sie zu verstehen, was Ihr Kind daran begeistert. Ein Kind, das sich verstanden fühlt, wird auch eher bereit sein, sich an gemeinsame Vereinbarungen zu halten.
- **Geeignete Computerspiele:** Vor dem Kauf eines Spiels ist es ratsam, sich zu informieren. Altersfreigaben sind ein erster Anhaltspunkt. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, im Internet auf Spielbewertungsseiten (z.B. bupp.at) Informationen zu konkreten Spielen einzuholen.
- **Hilfe bei negativen Erfahrungen:** Wenn Kinder oder Jugendliche mit verstörenden Bildern oder Erlebnissen (Mobbing, Pornographie, Gewalt) konfrontiert werden, brauchen sie jemanden, der für sie da ist und gegebenenfalls Hilfe von außen holt.
- **Medienzeiten:** Damit die Beschäftigung mit Medien nicht ausufert, ist es sinnvoll, zeitliche Regelungen zu vereinbaren. Für jüngere Kinder kann das Stellen eines Weckers oder einer Eieruhr eine gute Idee sein. Mit älteren Kindern und Jugendlichen kann eine wöchentliche Gesamtmedienzeit vereinbart werden, die sich die Kinder und Jugendlichen dann frei einteilen können. Zur Orientierung: 3- bis 6-Jährige sollten nicht länger als 30 Minuten täglich Medien konsumieren, 6- bis 10-Jährige nicht länger als 45 Minuten und 10- bis 13-Jährige nicht länger als 60 Minuten täglich.
- **Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.** Platzieren Sie den Computer (dasselbe gilt für Fernseher und Spielkonsolen) in einem Gemeinschaftsraum. So ist es Ihnen möglich, den Überblick darüber zu behalten, was Ihr Kind sieht und spielt und wie viel Zeit es mit Medien verbringt.
- **Abschalten:** Handymfreie Zeiten (beim Essen, beim Hausübung machen und beim Schlafengehen) sind langfristig gut fürs Familienklima, für Entspannung und Konzentration. Hilfreich kann dabei auch die Vereinbarung sein, das Handy nachts in der Küche oder im Vorraum zu „parken“.
- **Gesundheitliche Aspekte beachten:** Ausführliche Informationen finden Sie in den Broschüren
 - MOBILFUNK-VORSORGE: auch zum Download unter www.land-oberoesterreich.gv.at
 - HANDY-EMPFEHLUNGEN: auch zum Download unter www.bmg.gv.at – Broschürenservice

