Medien „gesundheitsbewusst“ nutzen

Gefahren für die gesunde Entwicklung drohen besonders dann, wenn Medien nicht alters- und kindgerecht genutzt werden. Hier die wichtigsten Tipps für einen „gesundheitsbewussten“ Umgang mit Medien:

1. Begrenzen Sie die Zeit, die Ihr Kind täglich vor Fernseher, Computer oder anderen Bildschirmmedien verbringt. Wenn es ausnahmsweise einmal mehr wird, z.B. ein längerer Film, Pausen einlegen.

2. Vermeiden Sie „Dauerberieselung“ durch Radio oder Fernsehen und lassen Sie den Fernseher während der Mahlzeiten immer ausgeschaltet. Selbst relativ leise kann eine ständige "Geräuschkulisse" für Kinder wie auch für Erwachsene unmerklichen Stress bedeuten. Und die Zeit bei Tisch ist für die ganze Familie eine wichtige Gelegenheit, sich zu unterhalten und von Erlebnissen des Tages zu erzählen. Deshalb sollten die Mahlzeiten möglichst auch "handyfreie Zone" sein.

3. Stellen Sie Ihrem Kind möglichst keinen Fernseher und auch keine Spielekonsole ins Zimmer.

4. Wenn Ihr Kind selbstständig und unbeaufsichtigt Zugang zum Internet hat, nutzen Sie Sicherheitseinstellungen und Filter und begleiten Sie es bei den ersten Schritten durch das Netz.

5. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind nicht angewöhnt, beim Fernsehen, Radiohören oder Computerspielen „nebenbei“ Süßigkeiten und Chips zu essen oder gezuckerte Fruchtsäfte und Limonade zu trinken. Bieten Sie ihm stattdessen Obst, Mineralwasser oder eine Schorle an.

6. Lassen Sie Ihr Kind als Ausgleich zum Sitzen vor dem Bildschirm so viel wie möglich draußen spielen und toben oder gehen Sie mit ihm − je nach Alter − auf den Spielplatz, in den Park oder in den Wald! Melden Sie es zum Kinderturnen oder in einem Sportverein an!

7. Wählen Sie beim Kauf eines tragbaren Abspielgeräts wie MP3-Player oder CD-Spieler nach Möglichkeit eins mit automatischer Lautstärkebegrenzung.

8. Wenn Ihr Kind über einen eigenen Computer verfügt, sollte dies ein qualitativ gutes Gerät mit möglichst großem Bildschirm mit augenschonender Frequenz (ab 70 Hertz sein. Der Bildschirm sollte in Augenhöhe platziert sein (Augenabstand ca. 60 cm). Die Tastatur sollte bequem erreichbar sein und davor noch Platz für die Hände lassen.

9. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind beim Fernsehen oder am Computer Probleme mit dem Sehen hat oder Kopfschmerzen bekommt, suchen Sie vorsichtshalber Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und gegebenenfalls eine augenärztliche Praxis auf.

10. Wenn Ihr Kind sehr viel Zeit mit Fernsehen, Computer oder Spielekonsole verbringt, sprechen Sie mit ihm, ob es hierfür irgendwelche andere Gründe gibt. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind mit Fernsehen oder Computerspielen immer wieder Problemen aus dem Weg geht, suchen Sie mit ihm gemeinsam nach möglichen Lösungen und unterstützen Sie es. Auch Erziehungsberatungsstellen bieten Hilfe an.

BY-NC-ND