

Warum ist es wichtig, mehr darüber zu wissen?

- Kinder im Grundschulalter können noch nicht zwischen **echt und nicht echt** unterscheiden. Für sie sind Filme und Serien **immer echt**.
- Kindern fällt es schwer, sich von Geschichten aus dem TV **zu lösen** und sie **zu verarbeiten**. Es kann sie überfordern, ängstigen oder verstören.
- Zu viel TV kann für Kinder negative Auswirkungen auf ihr späteres **Verhalten** haben.
- Es kann zu **schlechten Träumen** und **schlechten Leistungen** in der Schule führen.
- Beim TV schauen **naschen Ihre Kinder mehr**, sie sind **weniger aktiv** und **unausgeglichen**.
- Wenn der TV zuhause **ständig im Hintergrund läuft**, dann:
 - Wird das Reden mit Ihren Kindern gestört.
 - Ist es unruhig und alle sprechen lauter.
 - Werden Ihre Kinder vom Spielen oder den Hausaufgaben abgelenkt.
 - Ist TV schauen nichts Besonderes mehr.

Tipps

Orientieren Sie sich an Empfehlungen

- **Wie viel** TV schauen ist in Ordnung?
 - Kinder unter 3 Jahren sollten **nicht** fernsehen.
 - Ab 3 Jahren sollten es nicht mehr als **30 Minuten** am Tag sein.
 - Für Grundschulkinder liegt die Grenze bei **45 Minuten**.
- **Welche Inhalte** sind **nicht gut** für Ihre Kinder?
 - Inhalte mit Gewalt, Drogen oder Alkohol.
 - Inhalte, vor denen sich Ihre Kinder gruseln oder die sie traurig machen.
 - Inhalte, die die Altersfreigabe „FSK 6“, nicht einhalten.
 - Inhalte, die schwer für Ihre Kinder zu verstehen sind.
- **Wann** sollte TV-Zeit sein?
 - **Tagsüber** haben Kinder Zeit, um das Gesehene zu verarbeiten. Vor dem Schlafen ist TV gucken **nicht** gut.
 - Für die Fantasie ist es besser, den TV auszulassen und ein Buch oder Hörbuch zu nehmen. Dabei stellen sich Ihre Kinder automatisch Bilder vor.



Finden Sie interessante Alternativen zum TV-Gucken, zum Beispiel:

- Spiele mit der Familie und Freunden
- Picknicks, Ausflüge zum Schwimmbad oder Bauernhof
- Malen oder basteln
- Sportangebote
- Helfen beim Fahrrad putzen oder reparieren, Autowaschen, Kuchen backen



Sprechen Sie gemeinsam über die Wünsche

- Ihre Kinder dürfen vorschlagen, **was** sie schauen wollen und **warum** und sie erzählen, **was dort passiert**.
- Finden Sie eine **faire Lösung** zwischen mehreren Kindern.
Zum Beispiel darf jedes Kind an einem anderen Tag das Programm auswählen.

Seien Sie ein gutes Vorbild

- **Ihre Kinder machen Ihr Verhalten nach.** Wenn Sie viel TV schauen, wollen Ihre Kinder auch gerne Zeit vor dem TV verbringen.
- Vereinbaren Sie gemeinsam **feste Regeln** für die Zeit und Dauer des Fernsehens.
- Sendungen und Filme, die Sie nicht kennen, sollten Sie erst einmal mit Ihren Kindern **gemeinsam anschauen**.

Mehr Informationen:

- Hier ist ein Video mit Tipps zur TV-Nutzung:
<https://www.youtube.com/watch?v=p3prPyZLotc>
- Hier sind Tipps, worauf Sie bei der Filmauswahl für Ihre Kinder achten sollten:
<https://praxistipps.focus.de/paedagogisch-wertvolle-filme-fuer-kleinkinder>
- Hier ist eine Seite, die Ihnen hilft, Filme und Serien auszuwählen, die gut für Ihre Kinder sind:
<https://www.flimmo.de/>

Verwendete Quellen:

- <https://www.schule-und-familie.de>
- <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/medienarten/fernsehen/>