



→ IKK-Spezial → IKK-Spezial → IKK-Spezial → IKK-Spezial → IKK-Spezial → IKK-Spezial

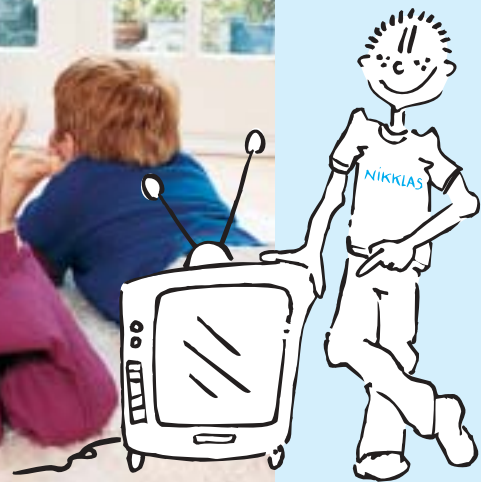
## → Flimmerkiste, Computer & Co.

Gesunder und kindgerechter Umgang mit Fernseher, Computer und Internet.  
Tipps. Fakten. Hintergründe.





„Wer zu viel glotzt,  
guckt in die Röhre!“



## (K)ein Leben ohne Mattscheibe.

**Fernseher & Co. sind aus unserem Alltag nicht wegzudenken.**

Es gibt kaum eine Familie, in deren Haushalt nur ein einziges Fernsehgerät steht. Hinzu kommen **Internet, Computerspiele und DVD ...**

70 % der Mädchen und 78 % der Jungen verbringen jeden Tag bis zu 108 Minuten vor dem Fernseher. Die Eltern sind teilweise selbst nicht besser: Bis zu 3 Stunden täglich sitzen sie vor der Mattscheibe.

Natürlich ist längst nicht jede so verbrachte Minute ein Verlust – schließlich gibt es viele gute Sendungen und sinnvolle Angebote. Doch längst nicht alles ist kind- und altersgerecht.

**Je mehr Zeit Kinder vor dem Bildschirm verbringen, desto passiver werden sie.** Das kann gravierende Folgen für das soziale Verhalten, für das Sprachvermögen, für Augen und Rücken sowie für den schulischen Leistungsstandard haben.



## Spielkamerad Computer?

**Keine Frage: Computer und Internet bieten gerade auch für Kinder Interessantes und Nützliches.**

Da gibt es praktische **Schreib- und Lernprogramme, Infoangebote** für Schule und Freizeit, kreative und lehrreiche Spielideen. Der richtige Umgang mit diesem Medium macht die Kleinen fit für die moderne Welt, wenn ein paar Grundregeln beachtet werden.

Denn so sinnvoll Computer und Internet sind, gemeinsames „echtes“ **Spielen, kreative Ideen, das Herumtoben** mit Gleichaltrigen oder auch die ruhige Mußestunde mit spannender Lektüre können sie nicht ersetzen.

„Ich dachte, das Internet ist so bunt! Warum wird mir dann immer schwarz vor Augen?“



## Schach matt dem Mattscheibenkonsum!

### Vier Regeln für den korrekten Umgang mit der Mattscheibe.

#### Erste Regel:

Sendungen gemeinsam ansehen, Unverständliches erklären. **Ein Fernseher ist kein Babysitter!**

#### Zweite Regel: Setzen Sie ein Zeitlimit!

Wir empfehlen insgesamt für den täglichen TV- und PC-Konsum:

- bis 2 Jahre 20 Minuten
- bis 5 Jahre 30 Minuten
- bis 9 Jahre 1 Stunde

Ältere Kinder dürfen täglich 1,5 Stunden vor dem Bildschirm sitzen.

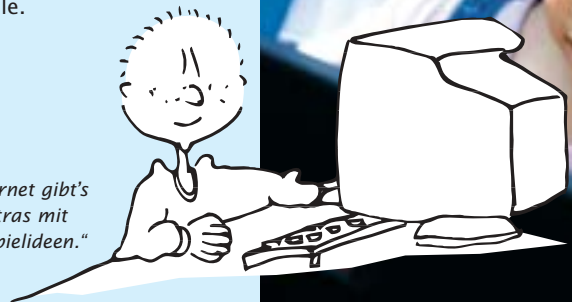
**Dritte Regel:** Jedes Kind sucht sich pro Woche gezielt zwei oder drei Sendungen aus. **Die Auswahl wird gemeinsam mit den Eltern getroffen.**

#### Vierte Regel: Horror und Action schaden der Kinderseele –

auch wenn sich die Kleinen nichts anmerken lassen. Kinder unterscheiden erst ab 10 Jahren zwischen realer Wirklichkeit und Bildschirmwirklichkeit. Bei Fernsehsendungen sind Bewertungen in guten TV-Zeitschriften von Nutzen. Im Internet

hilft eine kindgerechte Suchmaschine bei der Auswahl von Websites (z. B. [www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)). Schutz vor jugendgefährdenden Auftritten bieten nahezu alle Provider in Form einer Kindersicherung. Diese bieten oft auch eine Zeitkontrolle.

„Im Internet gibt's viele Extras mit tollen Spielideen.“



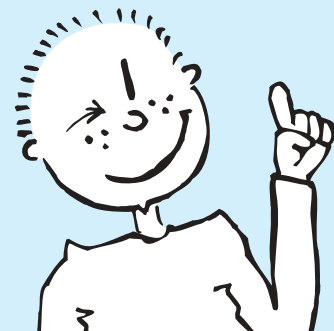
## Kinder wollen Spannung.

**Das Fernsehen hat mittlerweile das Kinderzimmer erobert.** Jedes dritte Kind in den alten Bundesländern hat ein eigenes Gerät, in den neuen sind es sogar fast 50%. Kein Wunder, dass vielen Kindern das Ausschalten schwer fällt und Bildschirmzeit oft zu Familienstreitereien führt.

Vor allem **Abenteuer und fantasievoller Spaß** sind es, die Kinder an Bildschirmangeboten faszinieren. Es gilt also nur zu entdecken, dass die wirkliche Welt viel spannender, fantastischer und

erlebnisreicher ist als jedes PC-Spiel und jede Actionserie. Wenn Kinder das im Fernsehen Gesehene nachspielen, zeigt es, dass sie mit den Inhalten kreativ umgehen.

Internet und Computer können auch für **Recherche**, eigene **kurze Filme**, für die Suche nach **Spielanregungen** oder auch für **erste eigene Programmierversuche** genutzt werden. So werden die elektronischen Medien nicht nur konsumiert, sondern aktiv genutzt.



„Wetten, dass in meinem Kopf mehr Ideen stecken als im Computer?“

## Aktiv werden statt passiv bleiben.

**Hier ein paar Spielvorschläge rund um das Thema Medien. Es gibt bestimmt noch mehr tolle Ideen ...**

**Die Fernsehkritiker**  
Mit Freunden und Eltern schauen sich Kinder eine Sendung ganz genau an. Dann wird der Fernseher ausgeschaltet und gemeinsam besprochen, was gut oder weniger gut gefallen hat. Die Kritik wird dann ausformuliert und an den Sender geschickt – entweder als Brief oder E-mail.

Wetten, dass die Redaktion antwortet?

**Die Infodetektive**  
Gemeinsam mit Freunden wird ein Thema ausgesucht, das alle interessiert: z. B. Alligatoren, Ozeane, Flugzeuge, Arbeit im Trickstudio – der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Alle stellen sich dann vor, sie wären Detektive und hätten zwei Tage Zeit, um Wichtiges über das Thema herauszufinden und zusammenzutragen.

In dieser Zeit werden alle Infos, Bilder, Texte, passende Spielzeuge etc. zusammengetragen. Das Internet und sogar der Fernseher können bei der Recherche sehr nützlich sein!

Und wenn alle Infos da sind, wird eine kleine Ausstellung davon gemacht!



„Als Infodetektiv bin ich bei der Spurensuche auf einer heißen Fährte.“

Im Internet gibt es ohne Ende kreative Spielideen für drinnen und draußen.  
**Kinderseiten liefern tolle Vorschläge und ganz viele Tipps.**

- [www.kindergaudi.de](http://www.kindergaudi.de)
- [www.zzzebra.de](http://www.zzzebra.de)

Jede Menge Spielspaß!

**Unser Buchtipp:**  
„101 Spielideen für draußen“  
von Almuth Bartl,  
ars edition, 2001  
116 Seiten, mit farbigen Illustrationen,  
ISBN: 3-7607-5763-4

## Glotze aus, Spiele an!

Jenseits aller Nutzungsmöglichkeiten der neuen Medien sind **Bewegung und Spiel** viel wichtiger, um die eigene Welt zu entdecken. Diese Erfahrungen sind am spannendsten und können von den Kindern am besten verarbeitet werden.

Wenn sie erst einmal gemeinsam spielen und Spaß haben, sind Fernseher oder Computerspiele total „out“. Erst bei Langeweile ist der Griff zur Fernbedienung leider sehr nah.

Aktive Kinder sind ausgeglichener und kaum zu bremsen.

**Der richtige Umgang mit Fernseher und Computer ist dann plötzlich nicht mehr so schwer.**

„Wer viel im Internet surft, muss auch mal baden gehen! Mit einer Schwimmglocke macht das gleich doppelt so viel Spaß.“





Haben Sie Fragen zu unserem Familienprogramm „**IKK-familiennah**“ – oder Anregungen und Kritik? Welches Thema interessiert Sie und Ihre Familie für die Zukunft?

Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns einfach eine e-Mail unter [info@familiennah.de](mailto:info@familiennah.de). Denn familiennah heißt für uns, stets an Ihrer Seite zu sein.



**Ihre IKK-Familienkasse  
↓ im Internet:**

Natürlich können Sie auch per e-Mail mit uns in Kontakt treten:

→ [www.familiennah.de](http://www.familiennah.de)  
[info@familiennah.de](mailto:info@familiennah.de)

→ [www.ikk.de](http://www.ikk.de)

**Sie können uns  
24 Stunden am Tag  
erreichen. Und zwar  
an 7 Tagen in der  
Woche ...**

**Unser kostenloses  
Service-Telefon:  
(08 00) 634 634 5**

**Oder besuchen Sie  
uns in Ihrer IKK-  
Geschäftsstelle.**

