

## Tipps und Regeln für Fernsehen und Computer

---

Mit Fernsehen und Computer wachsen unsere Kinder ganz selbstverständlich auf. Hier die wichtigsten Tipps und Regeln, wie Kinder lernen, sinnvoll damit umzugehen:

- Kinder unter drei Jahren sollten besser nicht fernsehen. [↗ Computerspiele](#) – zum Beispiel einfache Lernspiele – sind frühestens ab vier Jahren geeignet. Und auch Apps auf Tablets und Smartphones müssen Kinder in den ersten Lebensjahren nicht nutzen.
- Zu den [↗ Nutzungszeiten](#) verschiedener Medien: Im Alter zwischen drei und fünf Jahren sollten Kinder pro Tag nicht länger als eine halbe Stunde fernsehen, am Computer oder der Spielekonsole spielen, ab sechs Jahren höchstens 45 bis 60 Minuten.
- Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln für [↗ Fernsehen](#) und [↗ Computer](#) (Zeit, Ort, Umfang). Planen Sie auch Ausnahmen ein (zum Beispiel für ein verregnetes Wochenende oder ein besonderes Sportereignis).
- Teilen Sie lange Filme beim Abspielen in alters- und entwicklungsgerechte Portionen auf.
- Versuchen Sie, einen fernsehfreen Tag in der Woche oder hin und wieder ein fernsehfrees Wochenende einzulegen.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht zappen. Suchen Sie mit Ihrem Kind gezielt geeignete, altersgerechte Sendungen bzw. Computerspiele aus.
- Stellen Sie weder Fernseher noch Computer oder Spielekonsole ins Kinderzimmer. Das verleitet nur zur häufigen Nutzung ohne die Eltern. Sollte doch ein Gerät im Kinderzimmer stehen, sind klare Regeln besonders wichtig.
- Sehen Sie möglichst mit Ihrem Kind gemeinsam fern oder bleiben Sie zumindest in der Nähe und für Ihr Kind ansprechbar.
- Bleiben Sie mit Ihrem Kind über das Gesehene oder Gespielte im Gespräch. Interessieren Sie sich für die Medienformate und die [↗ Medienhelden](#), die Ihr Kind gerade schätzt.
- Bieten Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit für andere Freizeitbeschäftigungen. Achten Sie vor allem darauf, dass es deutlich mehr Zeit mit Bewegung an der frischen Luft als vor dem Fernseher oder Computer verbringt.

- 
- Machen Sie Ihr Kind nach und nach auf Werbeformen und die Absicht der [Werbung](#) aufmerksam. Verdeutlichen Sie, dass nicht alles so gut, schön und sinnvoll ist, wie es dargestellt wird.
- 
- Lassen Sie Ihr Kind nicht schon morgens vor dem Frühstück und dem Besuch von Kindertagesstätte oder Schule fernsehen oder am Computer spielen.
- 
- Schalten Sie den Fernseher nicht als „Hintergrundkulisse“ an und lassen Sie ihn vor allem während der Mahlzeiten ausgeschaltet. Vermeiden Sie auch eine „Dauerberieselung“ mit Musik, Hörspielen und Hörbüchern.
- 
- In der letzten Stunde vor dem Zubettgehen sollten Fernseher, Computer und andere Bildschirmmedien ausgeschaltet bleiben.
- 
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es Medien kreativ nutzen kann, zum Beispiel, wie man digitale Fotos macht und sie auf dem Computer, Tablet oder [Smartphone](#) bearbeitet.
- 
- Wenn Ihr Kind anfängt, sich für das Internet zu interessieren: Entdecken Sie gemeinsam altersgerechte Internetangebote und erklären Sie ihm die wichtigsten Regeln zum sicheren Surfen im Internet.
-