

Oberbergischer Kreis

Orientierungshilfe - Mediennutzung



© Michael Dunkel



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

GESUNDHEITSAMT

„Das Fernsehen macht aus dem Kreis der Familie einen Halbkreis.“
Francoise Sagan (1935 - 2004), frz. Schriftstellerin

„Der Fernsehapparat läuft. Sein Besitzer hat das Laufen verlernt.“
W. Mitsch (1936 - 2009), dt. Aphoristiker

„Das Fernsehen unterhält die Leute, indem es verhindert, dass sie sich
miteinander unterhalten.“
S. Graf (1898 - 1979), dt. Schriftsteller und Dramatiker

Fernseher, Computer, Playstation/Konsolen, PC-Spiele, Tablets, Smartphones, Surfen im Internet, soziale Netzwerke gehören zum Alltag unserer Kinder.

Es gibt viele Sendungen/Spiele und Lernprogramme, die Phantasie und Kreativität fördern und zum selbstständigen Nachdenken anregen.

Notwendig ist, Kindern/Jugendlichen Medienkompetenz zu vermitteln:

- das Wissen, welche Medien es gibt und welchen Nutzen sie haben
- die Fähigkeit, Medien im Zusammenhang mit den eigenen Bedürfnissen und Lebensgestaltung, zur Unterhaltung und Bildung sinnvoll auswählen zu können
- das Vermögen, über die eigene Mediennutzung nachdenken zu können
- das technische Wissen über die Medien
- Medienbotschaften beurteilen und kritisch über Begriffe wie Wahrheit, Information, Wissen und Manipulation nachdenken zu können
- Medien gestalten und zur Kommunikation einsetzen zu können

Wichtig ist aber auch, auf den zeitlichen Umfang zu achten, da kein noch so pädagogisch wertvolles Medienangebot sportliche Aktivitäten und das Zusammensein mit der Familie und Freunden ersetzt.

Erhöhter Medienkonsum wird in Verbindung gebracht mit

- Übergewicht
- Bewegungsmangel → Beeinträchtigung der Grob- motorik/Körperkoordination
- Konzentrationsstörungen
- verminderte schulische Leistungsfähigkeit, Sprach- störungen

Medienerziehung ist somit auch ein Stück Gesundheits- förderung!

Gesundheitsbewusster Umgang mit Medien

Kinder **unter** 3 Jahren besser nicht fernsehen lassen!
PC-Spiele, z.B. einfache Lernspiele, auch Apps auf Tablets oder Smartphones, sind erst ab 4 Jahren geeignet.

- kein Fernseher/Spielekonsole/PC im Kinderzimmer:
Gefahr der übermäßigen und/oder unkontrollierten Nutzung
- Begrenzung der **Zeit** (von Experten empfohlene Ober- grenzen für den täglichen Medienkonsum)

3 - 5 Jahre	30 min
6 - 9 Jahre	60 min
10 - 13 Jahre	90 min
- mit dem Kind zusammen sinnvolle Regeln vereinbaren (auch Ausnahmen gewähren)
- gezielte Auswahl, nicht durch die Programme zappen
- möglichst gemeinsam fernsehen oder zumindest in der Nähe/ansprechbar bleiben
im Gespräch über das Gesehene/Gespielte bleiben, Interesse zeigen an Medienformaten/-helden, die Ihr Kind gerade schätzt
- kein Fernsehen/PC vor dem Frühstück, dem Kinder- garten/der Schule und in der letzten Stunde vor dem Zubettgehen

- kein Fernsehen/Handy während der Mahlzeiten (wichtige gemeinsame Zeit bei Tisch)
- Vermeidung von „Dauerberieselung“ durch Radio oder Fernsehen (unmerklicher Stress)
- darauf achten, dass sich Ihr Kind nicht angewöhnt, „nebenbei“ Süßigkeiten/Chips/gezuckerte Fruchtsäfte/Limonaden zu essen bzw. zu trinken (wenn, dann Obst/Mineralwasser/Schorle)
- für ausreichend Gelegenheit für andere Freizeitbeschäftigungen sorgen, vor allem als Ausgleich draußen spielen, toben (Spielplatz, Park, Wald, Kinderturnen, Sportverein)
- automatische Lautstärkenbegrenzung bei tragbaren Abspielgeräten (z.B. MP3)
- „Arbeitsplatzgestaltung“: qualitativ gutes Gerät mit großem Monitor in Augenhöhe und ca. 60 cm Abstand, gut bedienbare Tastatur, davor noch Platz für die Hände (Probleme beim Sehen/Kopfschmerzen - Abklärung durch Kinder- oder Augenarzt)

Sicher Surfen - Gefahren im Netz

Eltern sollten auf online-Aktivitäten ihrer Kinder vorbereitet sein, die eigene Mediennutzung überdenken (Vorbildfunktion) und idealerweise den Computer kindersicher machen.

- **gemeinsam** surfen
Kinderseiten und Kindersuchmaschinen nutzen
z.B. www.klick-tipps.de, www.blinde-kuh.de, www.fragfinn.de
- Schutzprogramme aktivieren
Filterprogramm dem Alter des Kindes entsprechend einstellbar, z.B. www.sicher-online-gehen.de
- Computerzeit begrenzen
andere Aktivitäten wie Bewegung an der frischen Luft und soziale Kontakte in der „echten Welt“ sind für eine gesunde (Persönlichkeits)Entwicklung fundamental!
Tipp: wöchentliches Zeitkontingent vereinbaren, das selbst eingeteilt werden kann
- Sicherheitsregeln aufstellen und besprechen
trotz aller Schutzeinstellungen könnte es passieren, dass Ihr Kind auf einer problematischen Seite landet
- es sollte Ihnen davon erzählen

Sprechen Sie auch darüber:

im Netz nichts herunterladen, keine privaten Daten wie Name, Adresse und Telefonnummer preisgeben, keine Fotos verschicken ohne Rücksprache mit Ihnen

PC-Spiele haben eine sehr starke Anziehungskraft, weil sie viele psychologische Grundbedürfnisse der menschlichen Persönlichkeit ansprechen:

- sofortige Anerkennung für erfüllte Leistungen
- Gestaltungsmacht/Selbstwirksamkeit

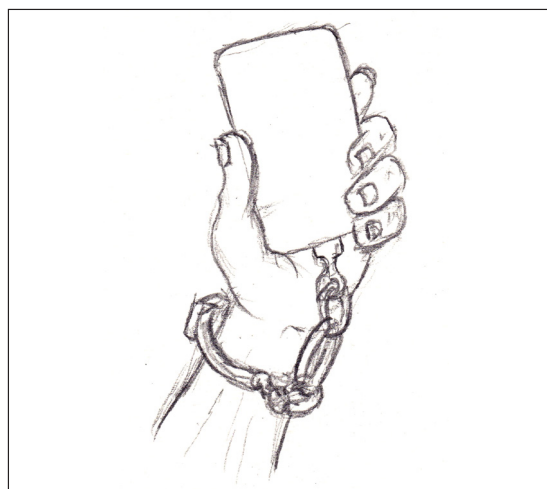
- Machtausübung
- in fremde Rollen schlüpfen können
- das „Was wäre wenn“ simulieren

→ spannend, aber gefährlich!

bei übermäßigem, pädagogisch nicht begrenzbarem Konsum → Gespräch mit Kind/Jugendlichem suchen, Problematik thematisieren, ggf. (Erziehungs)Beratungsstelle aufsuchen

[exzessiver Medienkonsum (Gewaltspiele) kann bei vulnerablen Kindern zu aggressivem Verhalten führen. Nicht jedes Computerspiel gehört ins Kinderzimmer!

→ UKS - Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle - www.uks.de



© Michael Dunkel

Literatur und Quellen:

- Anregung statt Aufregung - Neue Wege zur Förderung von Medienkompetenz in Familien
Hrsg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2012
- Was macht mein Kind im Netz? - Der social-Media-Ratgeber für Eltern, Barbara Kettl-Römer, Linde-Verlag
- Internet-Führerschein für Kinder: Clever surfen - Infos finden - sicher chatten, Verlag an der Ruhr
- KIM-Studie 2012* Stellenwert der Medien im Alltag (6 - 13 Jahre)
KIM-Studie Kinder + Medien, Computer + Internet, durchgeführt vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest
- Internetseiten:
www.schau-hin.de, www.kindersache.de,
www.klicksafe.de, www.sicherheit-macht-schule.de,
www.bmfsfj.de (Spiel- u.. Lernsoftware),
www.gesundmachtschule.de,
www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/

Oberbergischer Kreis

Gesundheitsamt
Am Wiedenhof 1-3
51643 Gummersbach
Telefon: 02261 88-5305
Fax: 02261 88-5300
www.obk.de