

Helden privat

»Der Computer«

Pebber sitzt schon wieder vor dem Computer und sucht gebannt nach Rezepten für das größte Kochbuch der Welt. Als Peb zu einer Fahrradtour aufbricht und ihn mitnehmen will, hört er nicht einmal hin. Wenig später wird es

Pebber dann doch zu einsam im leeren Hauptquartier. Zum Glück meldet sich Peb per Webcam auf seinem Computer und bald darauf ist auch Pebber beim gemeinsamen Sport und Spaß draußen im Park.



.....→ Vor dem Computer oder dem Fernseher ist man allein. So faszinierend elektronische Medien gerade für Kinder sein können – auf Dauer machen sie einsam. Hinzu kommt, dass jede Stunde vor dem Bildschirm eine Stunde ohne Bewegung ist. Es spricht also viel dafür, Medienkonsum nicht zur wichtigsten Freizeitbeschäftigung Ihres Kindes werden zu lassen und statt dessen für möglichst viel Spiel, Spaß und Sport mit Freunden zu sorgen.

Alternativen für die Zeit vor dem Bildschirm

Wer sich langweilt, landet besonders leicht vor dem Fernseher oder der Computertastatur. Mit dem richtigen Spielzeug kommt solche Langeweile erst gar nicht auf. Es muss nicht die neueste technische Sensation sein – gerade altvertraute Spielzeuge wie Bobby-Car und Schaukelpferd für die Kleinsten oder ein simples Springseil beziehungsweise Gummitwist-Band für die Größeren bringen Kinder immer wieder in Bewegung. Ganz wichtig: Machen Sie am besten als „Animateur“ mit, dann ist der Erfolg fast schon garantiert.

Vernünftig mit Fernsehen und Computer umgehen

Sinnvolle Regeln für die Zeit vor dem Bildschirm zu finden ist gar nicht so leicht. Ein komplettes Medienverbot ist nicht unbedingt die richtige Lösung, grenzenloser Medienkonsum ist aber ebenso bedenklich. Fragen Sie Ihr Kind, welche Sendungen und Computerspiele ihm wirklich wichtig sind und vereinbaren Sie gemeinsam ein festes Zeitbudget. Sehen Sie sich die ausgewählten Sendungen am besten gemeinsam an und spielen Sie auch einmal ein Computerspiel mit, damit Sie mit ihrem Kind darüber sprechen können.



Im Freundeskreis ist Bewegung selbstverständlich

Wenn Kinder zusammen spielen, ist das gemeinsame Herumtollen die natürlichste Sache der Welt. Schaffen Sie Gelegenheit, für solche Treffen mit Freunden, reihum bei jeder Familie, draußen in einem Park, auf einem Spielplatz, auf dem Fußballplatz oder im Schwimmbad.

Elektronische Medien sind auf dem Vormarsch

Deutsche Kinderzimmer sind immer häufiger mit eigenen Computern und Fernsehgeräten ausgestattet. Die KIM-Studie 2005 des Landespädagogischen Forschungsverbundes Südwest belegt, dass in jedem zweiten Kinderzimmer ein Fernseher steht und rund 12 Prozent der 6- bis 13-Jährigen über einen eigenen Computer verfügen. Bereits bei 3- bis 5-jährigen Kindern liegt der tägliche Fernsehkonsum nach einer Langzeitstudie im Auftrag der Medienkommission von ARD und ZDF seit Untersuchungsbeginn 1990 recht hoch bei 1 Stunde 11 Minuten. Dies ist nur der Durchschnittswert, bei vielen Kindern liegt die vor dem Fernseher verbrachte Zeit noch deutlich höher.

„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter www.pebundpebber.de sowie unter www.ernaehrung-und-bewegung.de