

Fernsehen

Der Fernseher wäre ja ein so wunderbarer Babysitter. Aber beim Fernsehen ist es wie bei vielen anderen Dingen im Leben: Man sollte es bewusst genießen. Zuviel Fernsehen führt zu schlechten Leistungen in der Schule. Studien zeigen, dass bei erhöhtem Fernsehkonsum die Leseleistungen vermindert sind. Andererseits kann man vom Fernsehen auch lernen.

Deshalb gilt: **maximal 30 Minuten am Tag**. Wenn die Familie merkt, dass plötzlich mehr Zeit zum Spielen, Basteln, Singen und anderen schönen Dingen bleibt, bedeutet eine geringere Fernsehzeit keinen Verzicht, sondern einen **Gewinn**.



Nebenwirkungen zu vielen Fernsehens:

- Kopfschmerzen / Augenflimmern
 - Mangelnde Bewegung fördert Übergewicht, erhöht die Blutfette
 - Sprachentwicklungsstörungen
(Der Fernseher spricht nicht mit dem Kind)
-
- Erhöhtes Risiko für Aufmerksamkeitsdefizitstörungen (ADS)
 - Schlafprobleme (z.B. Alpträume)
 - Nachahmung z.B. von Gewalt
 - Untergrabung der kindlichen Eigeninitiative
 - Isolation des Kindes („Keine Zeit“ mehr für Freunde)

Es ist bewiesen, dass die meisten Schulkinder zu lange, zu häufig und zu spät am Abend vor dem Bildschirm sitzen. Wer aber am Abend länger fernsieht, ist am Morgen schlechter in der Schule. So wird das Fernsehen zu einem Betäubungsmittel, das immer mehr verfügbar ist - und das einen daran hindert, sich den eigenen Problemen zu stellen und mit ihnen fertig zu werden.

Eine wissenschaftliche Testreihe hat bewiesen: Zwei Schülergruppen (8 bis 14 Jahre alt) mussten ein Gedicht auswendig lernen. Die eine Gruppe durfte danach noch Fußball spielen, die andere Gruppe zwei Fernsehfilme schauen. Die Fußballgruppe konnte am nächsten Morgen das Gedicht perfekt. Das Gleiche gilt für Vokabeln oder ähnliches.

Weitere Informationen www.mpfs.de