

Verantwortungsbewusster Umgang mit TV und Computer

(Fernsehen, Videofilme, elektronische Spiele, Internet)

- Säuglingsalter -

Wir verwenden elektrische Geräte und hinterfragen selten deren Wirkung. Oft werden sogar Geburten gefilmt und dabei SMS versandt. Welchen Einfluss hat dies auf die Bindungsfähigkeit – der Eltern und des Kindes? Ist nicht nach der Geburt ein stressfreier und damit auch strahlungsfreier Raum notwendig, damit sich das Gefühl für das neugeborene Kind sich voll entfalten kann?

Zum Fernsehen: Experimente haben gezeigt, dass z.B. das Fernsehen die Wahrnehmungsfähigkeit verändert und vermindert. Das Lebendige dieser Welt wird weniger wahrgenommen. Zusätzlich steigt bei hohem Fernsehkonsum die Gewaltbereitschaft:

Fiktionale Sendungen 93% enthalten Gewalt

Kindersendungen 89% enthalten Gewalt

Informationssendungen 77% enthalten Gewalt

Nur in 26% der Fälle hat die Gewaltanwendung in den Sendungen negative Folgen für den Täter!!!

Die wenigsten von uns wissen, welche Gefahren vom Bildschirmkonsum ausgehen. Zusammengefasst weiss man folgendes: Fernsehen macht dick, Fernsehen macht dumm, Fernsehen macht gewalttätig. Nur ausgewählte Sendungen sind sinnvoll.

Fernsehen strahlt einen hohen (15`625Hz) Dauerton aus, den wir Erwachsene nicht mehr wahrnehmen – Babys aber sehr deutlich. Es erlebt durch die Strahlung eine Reizüberflutung, die seinen Stresspegel ansteigen lässt. Auch schlafende Babys reagieren darauf.

Fernsehen verursacht höhere Spätschäden als Rauchen und gehört nicht ins Umfeld von Neugeborenen und Säuglingen.

Zu den Natels: Eine telefonierende Mutter ist körperlich anwesend, aber für ihr Baby doch nicht da, da sie mit jemand anderem spricht. Die Fähigkeit, mit ihrem Kind intensiv in Kontakt zu treten, nimmt ab. Dadurch kann ein Baby „einfrieren“ und hat später mehr Interesse an einem Handy als an seiner Mutter. DECT – schnurlose Telefone sind zu vermeiden (sehr hohe Strahlenbelastung) und Babyphones sollten auf ihre Strahlungsemission überprüft werden (kein DECT- Geräte). Inzwischen gibt

es glücklicherweise DECT-Telefone, die eine deutlich verminderte Strahlungsintensität haben (Eco-DECT).

Verantwortungsbewusster Umgang mit TV und Computer

(Fernsehen, Videofilme, elektronische Spiele, Internet)

- Kinder, Jugendliche -

Es ist Tatsache, dass Fernsehen, Videospiele, DVD`s, Natel`s, iPod inzwischen zum Alltag gehören. Leider hat die Elektrosmogbelastung unserer Zeit krankmachende Ausmasse angenommen. Bei Erwachsenen sind dies chronische Gelenks- oder Rückenschmerzen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen. Bei Kindern kommen Konzentrationsprobleme, Lernstörungen und Hyperaktivität hinzu. Aus diesem Grund ist es unabdingbar, sich kritisch mit den heutigen Medien auseinanderzusetzen. Wir brauchen eine Art „Medienerziehung“, besser eine „Medienbegleitung“ für unsere Kinder und Jugendlichen.

Folgende Tipps sind mögliche Anhaltspunkte für zu Hause:

1. Kein Fernsehen für Kinder unter 2 Jahren (Fernsehen entspricht nicht ihren Bedürfnissen)
2. Für Kleinkinder (ca. 2-5 Jahre) die Zeit auf kurze altersgemässe Filme beschränken (ca. 1/4 Stunde pro Tag)
3. Sorgfältige Auswahl der angebotenen Medien
4. Medien und Videospiele gemeinsam anschauen und spielen
5. Für Schulkinder die Zeit vor dem Bildschirm (und PC) auf 1 (max. 2) Stunden am Tag begrenzen, Nutzungsregel erstellen
6. Gewalttätige Filme und Videospiele vermeiden, v.a. bei jüngeren Kindern
7. Schulprogramme zur Medienerziehung und Forschung in dem Bereich fördern

Umgang mit dem Internet

1. Zeigen Sie als Eltern Ihr Interesse. Besprechen Sie mit dem Kind seine Erfahrungen und erklären Sie Ihren Wunsch, auf dem Laufenden gehalten zu werden. Falls nötig legen sie Gebrauchsregeln fest (Häufigkeit, Dauer, Vorsichtsmassnahmen, Respekt)
2. Stellen Sie den Computer mit Internetanschluss in einem Raum auf, der von allen genutzt wird.
3. Machen Sie Ihre Kinder darauf aufmerksam, dass das Internet ein öffentlicher Raum ist. Auch hier gelten Gesetze und alle veröffentlichten Informationen sind für jeden zugänglich.

4. Helfen Sie Ihren Kindern, ein kritisches Bewusstsein gegenüber dem Internet zu entwickeln.
5. Bauen Sie ein Vertrauensverhältnis auf und unterstützen Sie Ihre Kinder, Verantwortungsbewusst mit dem Internet umzugehen.

Für die jungen Internauten:

1. Sei vorsichtig, Du weisst nicht, was sich hinter dem Bildschirm verbirgt!
2. Gib weder Deinen Namen, Deine Adresse noch Dein Alter an!
3. Verrate Dein Passwort nicht! Sende keine Photos! Vorsicht mit der Webcam!
4. Sei misstrauisch beim „Chatten“!
5. Triff keine Vereinbarung, ohne Deine Eltern zu informieren!
6. Es ist gefährlich, sich mit Personen zu treffen, die Du im Internet kennlernst!
7. Glaube nicht alle Informationen, die Du bekommst!
8. Antworte nicht auf Mails, die Dich schocken!
9. Stört Dich eine Abbildung, so verlasse die Website oder informiere Deine Eltern!

Tipp!

Unter www.netcity.org findest Du tolle Spiele um gegen die Gefahren des Internets zu kämpfen. Viel Spass!