



Fernsehen

Viel Fernsehen kann schaden und „Nebenwirkungen“ haben:

- Kopfschmerzen/Augenflimmern
- Übergewicht (mangelnde Bewegung während des Fernsehens), Erhöhung der Blutfette u. a.
- Sprachentwicklungsstörungen (Fernseher spricht nicht mit den Kindern)
- Erhöhtes Risiko für Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS)
- Schlafprobleme (z. B. Alpträume)
- Mögliche Zeichen seelischer Belastung: Nägelkauen, Nagen an Haarspitzen, „rote“ Ohren, Erhöhung der Herzschlagrate etc.
- Nachahmung von z. B. Gewalt
- Kind wird nicht mehr zu eigenen Spielideen angeregt
- Isolation des Kindes (Kind hat neben Fernsehen oder PC „keine Zeit“ mehr für Freunde)

Dies führt oft zu schlechten Leistungen in der Schule.

Studien zeigen verminderte Leseleistungen bei erhöhtem Fernsehkonsum.

Maximal 30 Minuten am Tag Fernsehen wird für Vorschulkinder von Kinderärzten empfohlen.

Ihr Kind wird es Ihnen danken, denn auf einmal bleibt Zeit zum Spielen, Basteln, Singen, Entspannen, Kuscheln und anderen schönen Dingen.