

Kinder brauchen im Umgang mit Fernseher und Computer klare Regeln:

- Für Kinder **unter drei** Jahren sind Computer und Fernsehen **nicht geeignet**.
- Kinder **zwischen drei und fünf** Jahren sollten **täglich maximal eine halbe Stunde** davor verbringen.
- Bei **Grundschulkindern** sind bis zu **einer Stunde** Fernseh- bzw. Computerzeit pro Tag akzeptabel.
- **Ältere Kinder und Jugendliche** dürfen **bis zu zwei Stunden täglich** fernsehen oder Computer spielen.
- Morgens vor dem Kindergarten oder der Schule, während der Mahlzeiten und unmittelbar vor dem Schlafengehen bleiben Computer und Fernseher ausgeschaltet.
- Eltern müssen sich damit beschäftigen, was gespielt oder geschaut wird und sich möglichst dazusetzen.
- Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer!
- Wenn Kinder im Internet surfen, muss eine Kindersicherung eingeschaltet sein.
- Kinder unter 10 Jahren sollten grundsätzlich nicht alleine im Internet surfen und auch bei älteren Kindern und Jugendlichen sollten die Eltern gelegentlich nachsehen.

Goldapp, Cornelia; Lamers, Lydia: Tut Kinder gut! Ernährung, Bewegung und Entspannung. Köln: BZgA 2006. S.12-13, bearbeitet von Scheimann & Team