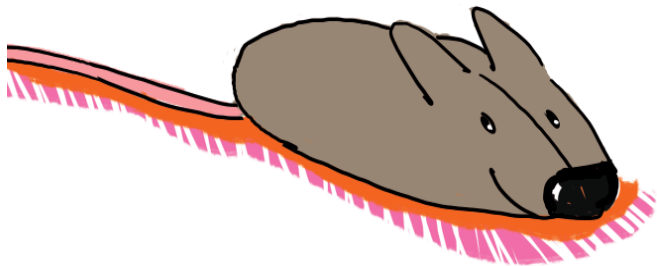


## Wussten Sie, dass...

... die Zeit, die Kinder mit Fernsehen, Video, DVD, Computerspielen oder Ähnlichem verbringen, für Kindergartenkinder nicht mehr als eine Stunde täglich betragen sollte?  
...für Schulkinder empfohlen wird, diese Zeit auf zwei Stunden täglich zu begrenzen?



## Die Fernsehzeit einzugrenzen ist wichtig, denn...

...wahrscheinlich schneiden Kinder in der Schule dann besser ab und zeigen vermutlich weniger gewalttätiges oder aggressives Verhalten. Auf diese Weise finden Kinder auch mehr Möglichkeiten, sich mit Freunden zu beschäftigen oder sich zu bewegen.



# Familie genießen statt in die Röhre schauen!



[www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu)

learning healthy living

Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin, BIPS, Linzer Str.10, D-28359 Bremen



Quelle:

Pigeot I, Baranowski T, De Henauw S, and the IDEFICS Intervention Study Group, on behalf of the IDEFICS consortium. The IDEFICS intervention trial to prevent childhood obesity: Design and study methods. *Obesity Reviews*. 2015; 16 (Suppl. 2):4-15. <https://doi.org/10.1111/obr.12345>

## Fünf Tipps für mehr Familienzeit



Versuchen Sie,



...einen Fernseh-  
Stundenplan  
einrichten.



Sie können Regeln dazu aufstellen, wann und wie lange Ihr Kind fernsehen darf.

Zum Beispiel... kein Fernsehen vor der Schule, kein Fernsehen während der Hausaufgaben.

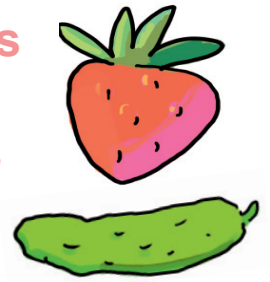
Sie können das Fernsehen gemeinsam planen. Sehen Sie sich die Programmzeitschrift an, wählen Sie zusammen Sendungen aus, die Ihrem Kind gefallen und bleiben Sie konsequent bei dieser Planung.

...gemeinsame  
Unternehmungen  
zu planen.



Sie können eine Liste von unterhaltsamen Unternehmungen als Ersatz für das Fernsehen zusammenstellen wie einen Besuch im Schwimmbad oder das Spielen im Freien. Laden Sie Ihr Kind dazu ein, und vereinbaren Sie zum Beispiel eine Stunde Spiel im Garten oder im Hof als Ausgleich für eine Stunde Fernsehen.

...während des  
Fernsehens  
nur gesundes  
Essen  
zu reichen.



Indem Sie Ihrem Kind Obst, Gemüse und Wasser zum Fernsehen anbieten, können Sie vermeiden, dass Ihr Kind ungesundes Essen zu sich nimmt.

Mahlzeiten vor dem Fernseher sollten jedoch Tabu sein. Stattdessen können Sie gemeinsam essen und die Mahlzeiten zur echten Qualitätszeit für Ihre Familie machen.

...die Anzahl von  
Fernsehern im Haus zu  
verringern.

Mehr als ein Fernseher im Haus macht es schwer, einen Fernsehplan einzuhalten. Wenn die Geräte in Kinderzimmern stehen, können Sie kaum kontrollieren, was und wie lange Ihr Kind fernsieht. Unter Umständen riskieren Sie sogar, dass Ihr Kind vereinsamt.



...Ihr Kind mit aktiven  
Unternehmungen  
zu belohnen.

Wenn Ihr Kind etwas gut gemacht hat, belohnen Sie es nicht mit Fernsehzeit, denn sie wird dadurch nur noch wichtiger für Ihr Kind. Bieten Sie ihm stattdessen doch einen Fahrradausflug ins Grüne an.

