



Jochen Körte

# Wie Kinder weniger fernsehen

Ein praktischer Leitfaden für Eltern

HERDER  des Fürstentums Liechtenstein • 

FREIBURG • BASEL WIEN

# Inhalt

Kurz vorweg. . . . .	9
1. Über die Nebenwirkungen zu hohen Fernsehkonsums von Kindern und Jugendlichen. . . . .	13
2. Wie viel sehen Kinder durchschnittlich fern?. . . . .	19
3. Fernsehen im Kindesalter stört die Entwicklung der Sehfähigkeit. . . . .	21
4. Vorsicht Fernsehen! Medienkritiker weisen auf Gefahrenpotenziale hin. . . . .	23
5. Weg vom Fernseher! Wie Eltern die Auswahl der Sendungen kontrollieren und die Fernsehzeiten ihrer Kinder verringern können. . . . .	34
5.1. Wie sieht es bei Ihrem eigenen Kind aus? Aufstellung von Bilanzen. . . . .	36
5.2. Begründungen für Einschränkungen. Leitfäden für Eltern-Kind-Gespräche. . . . .	60
5.3. Reduktionsmethoden: Von einfachen Sofortmaßnahmen zu maßgeschneiderten pädagogischen Programmen . . . . .*	67

6. Weniger Fernsehen, mehr sinnvolle andere Freizeitbeschäftigungen. . . . .	.127
7. Wenn Sie sich über Sendungen ärgern - Programmbeschwerden. . . . .	.139
8. Literatur. . . . .	.157