

Name		Medientagebuch **) mit Wochenbilanz für 1. und 2. Klassen																		
Woche von		bis																		
Wochentag	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Was? TV, Video/DVD Videoclips PC-Spiele, Gameboy Chatten Musik	Stun- den	Alter- native Aktivität	Stun- den	Mit wem ?	AM PEL B E W E R T U N G	Stimmung											
									S E H R S C H L E C H T	S C H L E C H T	W E I B N I C H T	G U T	S E H R G U T							
Montag																				
Dienstag																				
Mittwoch																				
Donnerstag																				
Freitag																				
Samstag																				
Sonntag																				

Summe der Stunden nach Medienarten und alternativen Aktivitäten	TV, Video/DVD		Summe AV-Med.(Stund.)	Summe altern. Aktivitäten (Std.)	Summe Ampelbewertung pro Woche (siehe Rückseite)	Grün (bis 8 Std.)	Gelb (9-12 Std.)	Rot (mehr als 12 Stunden)
	Videoclips		Summe PC Aktiv.(Stund.)					
	PC-Konsol. Spiele							
	Chatten							
	Musik, Sport, Lesen...							
Gesamtsumme								

Beispiel mit Ampelbewertung:

Sonntag	10:30	12:00	WoW*)	2		allein	○																X	
	13:00	15:00	Horrorvideo	1,5		Freunde	○		X															
	16:00	18:30	Counterstrike	2,5		Freunde	○																	X
	20:00	21:00			Spiele	1	Familie	○			X													

*) World of Warcraft

**) In Anlehnung an das „Computerspieltagebuch“ der Computersuchthilfe Hamburg

Bewerten Sie Ihr Kind mal mit dem „Ampelmodell“

Wenn Sie sich mal anschauen, was Ihr Kind über eine Woche mit Bildschirmmedien (Filme im TV oder mit DVD, am Computer/im Internet) gemacht hat, können Sie diese Aktivitäten nach Ihrem Risiko für das Kind einschätzen. Dabei können Sie nach dem so genannten „Ampelmodell“ *) vorgehen und die „Bildschirmaktivitäten“ in drei Risikobereiche einteilen:

*) in Anlehnung an das Ampelmodell für Jugendliche der Computersuchthilfe Hamburg. Die Bewertungsstufen für 1. und 2. Klassen stellen eigene Empfehlungen dar.
http://www.computersuchthilfe.info/data/Broschuere_Jugendliche.pdf

Das Ampelmodell

Für qualitative und quantitative Bewertung der Nutzung von Bildschirmmedien durch das Kind.

Tagesbilanz - für 1.+2. Kl. *)



Der **grüne Bereich** betrifft
a) den unbedenklichen Gebrauch von Fernsehen und Computer (z.B. Nutzung für Schule, E-Mail-Verkehr oder Informationssuche mit klar definiertem Ziel).
b) Bei anderer Nutzung (Unterhaltung und Spiele) maximal **2x ½ Std. an Schultagen sowie an schulfreien Tagen maximal 1 ½ Stunden**. Für Erst- und Zweitklässler, kann das noch grün markiert werden.



Der **gelbe Bereich** definiert
a) Aktivitäten am Computer, bei denen Vorsicht geboten ist sowie nicht für dieses Alter geeignete Filme oder Videos.
b) TV-Nutzung und PC-Aktivitäten alleine zu Hause, die **länger als eine Std. bis max. 1 ½ Std. an Schultagen und bis 2 Std. an schulfreien Tagen** dauern, sind schon recht bedenklich und werden mit gelbem Kreis markiert.



Der **rote Bereich** bezeichnet
a) Aktivitäten, die so gefährlich sind, dass völlig auf sie verzichtet werden sollte, z.B. Horrorfilme, Onlinerollenspiele, brutale Computerspiele, spezielle Chat-Aktivitäten, sinnloses Surfen...
b) TV-Nutzung und Online-Aktivitäten alleine, die **länger als 1 ½ bzw. 2 Stunden pro Tag** dauern, sind sehr bedenklich und werden mit rotem Kreis markiert.

Wochenbilanz - für 1.+2. Kl.

Mit Hilfe des Wochen-Stundenplans können Sie aktiv die zeitliche Wochenbilanz des Konsums von Bildschirmmedien Ihres Kindes bewerten. Sollte die Summe der Stunden von Bildschirmmedien das an festgelegten Tagen empfohlene Zeitkontingent von **8 Stunden pro Woche** (an Schultagen max. 1 Std., an schulfreien Tagen 1 ½ Std.) nicht überschreiten, so liegt das im **grünen Bereich**. Falls keine rote Bewertung an einzelnen Tagen dabei ist, unbedenklich und kein Handlungsbedarf. (In dieser Zeit sollte das Notwendige an sinnvollen Bildschirmaktivitäten untergebracht sein.) - **grüner Bereich** -

Auch etwas Zeit nur zum Spaß mit Bildschirmmedien kann man dem Kind erlauben. Man sollte aber darauf achten, dass sich die Tätigkeiten aus diesem Bereich in engen Grenzen halten, und dass **12 Stunden pro Woche** auf keinen Fall überschritten werden. - **gelber Bereich** -

Vorsicht ist geboten, wenn **12 Stunden pro Woche** überschritten werden - **roter Bereich** -. **Ab 15 Stunden Bildschirmmedien pro Woche** (das sind mehr als 2 Std. pro Tag) besteht m.E. dringender Handlungsbedarf.

Wenn Sie eine Reduzierung alleine nicht schaffen, sollte eine Beratungsstelle aufgesucht werden.

Sollte Ihr Kind keine Bildschirmmedien nutzen, so haben Sie sicher gute Freizeitalternativen und Ihr Kind kann sich kreativ und gesund entwickeln.

Wenn Sie Fragen zum Medientagebuch haben, so schicken Sie mir eine eMail: rhweiss@t-online.de

19.3.2012 Dr. Rudolf Weiß, Dipl. Psych.
eMail: RHWEISS@t-online.de