



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

## Bereich Gesundheitsdienste

► Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

# Fernsehen

Merkblätter in verschiedenen Sprachen:

Deutsch  
Albanisch  
Südslawische Sprachen  
Englisch  
Französisch  
Italienisch  
Portugiesisch  
Russisch  
Spanisch  
Tamilisch  
Türkisch



# Fernseher – Bewegungskiller?

Fernsehkonsum bei Vorschulkindern und Primarschülerinnen und -schülern

deutsch

05

MERKBLATT

## Liebe Eltern

In der Schweiz ist bereits jedes fünfte Kind beim Eintritt in den Kindergarten zu dick! Sportlehrer und Kinderärzte beobachten ausserdem, dass die Beweglichkeit vieler Kinder ungenügend ist und dass viele Jugendliche eine schlechte Körperhaltung haben, die auch zu Rückenbeschwerden führen kann.

Unsere Lebensweise aber auch unsere Umwelt hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. So hat die Zunahme des Strassenverkehrs und die Verdichtung der Bebauung dazu geführt, dass es für Kinder kaum noch möglich ist auf der Strasse oder auf Plätzen zu spielen, die nicht speziell dafür vorgesehen sind. Der Aktionsraum der Kinder und ihre Möglichkeiten ihre Umwelt zu erkunden und sie aktiv zu „erobern“ sind hierdurch stark begrenzt und das natürliche Bewegungsbedürfnis wird so behindert.

Es hat eine Verlagerung des Spielens von draussen nach drinnen stattgefunden, die durch die Möglichkeit des Medienkonsums verstärkt wird.

- ┌ Ein breites Medienangebot steht heute zur Verfügung. Medien sind heute im Kinderalltag selbstverständlich geworden. Dazu gehören Fernseher, Spielkonsolen, Radio, CD-Player, Videospiele und Videofilme, DVD, Zeitschriften, Handys und Computer bis hin zum Internet. **Medienkonsum bedeutet eine Einschränkung der körperlichen Aktivität.** Kinder und Jugendliche sollten deshalb den Umgang mit diesen Medien aktiv lernen. **Der richtige Umgang bedeutet nicht nur, dass sie diese Medien bedienen können, sondern vor allem, dass sie lernen, sie massvoll und kritisch zu nutzen.**
- ┌ Dabei sollte Spiel, Bewegung, Laufen, Toben und Verabredungen mit den Freunden aber nach wie vor an erster Stelle stehen!  
Wenn Kindern die Möglichkeit geboten wird, sich draussen (zum Beispiel im Hof, im Hauseingang, der Strasse oder dem Spielplatz) aufzuhalten, so vergessen sie darüber manch „wichtige“ Fernsehsendung.  
**Geben Sie also Ihren Kindern die Möglichkeit, sich mit Freunden zu treffen oder laden Sie andere Kinder zum Spielen zu sich ein. Kinder haben genug Phantasie, sich Spiele auszudenken, sie müssen nicht immer unterhalten werden.**
- ┌ Kinder, die zuviel fernsehen, haben meist keine anderen Beschäftigungsmöglichkeiten, sondern schauen aus Langeweile fern oder machen Videospiele.  
**Die Gefahr, dass diese Kinder zu dick werden, weil sie sich kaum noch bewegen und teilweise leider auch noch Süsses und Chips vor dem Fernseher essen, ist sehr gross.**  
Hinzu kommt die Gefahr, dass die Kinder wahllos und unkontrolliert alles schauen, was gerade gesendet wird. Gewisse Talkshows, die oft im Morgenprogramm gesendet werden, aber keineswegs für Kinder geeignet sind oder Gewaltszenen in Filmen können bei Kindern Ängste oder Aggressionen auslösen.
- ┌ Da sogar im Kinderprogramm Gewalt gezeigt wird, ist es wichtig, dass die Eltern wissen, was ihre Kinder schauen und mit ihnen auch über die Sendungen reden.

## An was sollte bei Fernsehsendungen gedacht werden?

- ┌ Kinder können nur eine gewisse Menge an Informationen verarbeiten. Das Fernsehen mit seinen raschen Bildwechslern verursacht eine Reizüberflutung, die vor allem von jüngeren Kindern nicht bewältigt werden kann. Die Kinder reagieren darauf mit Unruhe.
- ┌ Jüngere Kinder können auch noch nicht zwischen Wirklichkeit und Fiktion unterscheiden. Gewalt im Fernsehen erschreckt und ängstigt sie. Erst etwa im Alter von 9 Jahren können Kinder Film und Realität unterscheiden und die komplizierten Handlungen verstehen.
- ┌ Kinder sind sehr empfänglich für Werbebotschaften und können den Wahrheitsgehalt dieser Botschaften absolut nicht kritisch beurteilen. Leider werden vor allem auf privaten Sendern die Programme ausschliesslich durch Werbung finanziert und sogar Kindersendungen durch Werbeblöcke unterbrochen. **Kinder und Jugendliche sind bereits eine kaufkräftige Kundschaft, die ein besonders empfängliches Zielpublikum für die Werbung darstellen.** **Wir haben kaum die Möglichkeit heutzutage, der Werbung völlig auszuweichen, daher müssen die Eltern mit ihren Kindern über Sinn und Zweck dieser Botschaften diskutieren und nach Möglichkeit die Menge eindämmen.**

## Der Umgang mit dem Fernseher muss gelernt sein.

### Hier einige Tipps dazu:

- ┌ Der Fernseher sollte das Bedürfnis des Kindes nach Sport und Bewegung nicht ersetzen! Bewegung und Austoben gehören zur gesunden Entwicklung.
- ┌ Kinder (aber auch Erwachsene) sollten nicht vor dem Fernseher essen.
- ┌ Der Fernseher gehört nicht ins Kinderzimmer.
- ┌ Man sollte Kindern erlauben, täglich eine Sendung anzuschauen, aber die Kinder sollen sich bewusst für eine Sendung entscheiden. Danach wird der Fernseher abgeschaltet. Kein „Herumzappen“ auf den verschiedenen Kanälen.
- ┌ Die Kinder sollten erst fernsehen dürfen, wenn sie andere Pflichten wie Hausaufgaben oder eine kleine Pflicht im Haushalt erledigt haben.
- ┌ Kleine Kinder sollten vor dem Fernseher nicht alleine gelassen werden. Selbst spezielle Kindersendungen können manchmal Ängste auslösen. Es ist dann sehr wichtig, dass ein Kind die Möglichkeit hat, mit den Eltern darüber zu reden.
- ┌ **Der Fernseher sollte kein Babysitter sein!**  
Es gibt für jüngere Kinder sehr gute Kindersendungen, die ohne Werbung auskommen und sehr lehrreich sind. Für Kinder ab 5 Jahren eignet sich in deutscher Sprache zum Beispiel die Sendung mit der Maus, die Sesamstrasse oder auch der Käpt'n Blaubär Club. Für Kinder ab 7 Jahren wird die Sendung Löwenzahn oder auch der Kinderweltspiegel empfohlen. Die Sendung Sesamstrasse ist auch in den Sprachen albanisch, englisch, französisch, italienisch, portugiesisch, russisch, serbisch/bosnisch/kroatisch, spanisch, tamilisch und türkisch zu empfangen.

# Televizori – Vrasës i Lëvizjes ?

Konsumiteleviziv te fëmijët parashkollor te nxënëset dhe nxënësit të shkollës fillore

Shqip

05

## Prind të dashur

**Në Zvicër gati çdo i pesti fëmijë që vie në kopsht parashkollor është i trashë! Mësuesit e sportit dhe mjekët e fëmijëve vërejnë përveç kësaj, që lëvizjet e shumë fëmijëve janë të pamjaftueshme dhe se shumë të rinjë e kanë një qëndrim të keq të trupit, që mund të çoj deri te dëmtimi i kurrizit.**

Mënyra jonë e jetës, por edhe ambienti jonë ka ndryshuar shumë në dhjetëvjetshin e fundit. Kështu është shtuar trafiku rrugor dhe dendësia e ndërtimit, gjë që ka bërë, që fëmijët të mos mundën të luajnë në rrugë a po vende tjera, përveç vendeve posaçërisht të parapara për lojë. Hapësira e aksioneve të fëmijëve dhe mundësit e tyre që ta njohin ambientin në mënyrë aktive dhe ta „robërojnë“ atë janë fortë të kufizuara, dhe kështu nevoja për lëvizje natyrore është e penguar.

?shtë bërë një mbartje e lojërave nga jashtë mbrenda, që përmes konsumitmedial po bëhet më e fortë.

┌ **Një ofertë e gjerë emediave qëndron sot në dispozicion.** Mediat në përditshmërin e fëmijëve janë sot të natyrshme. Aty bënë pjesë televizori, radio, CD- Player, videoljërë dhe video-filmat, DVD, revistat, Handys dhe kompjuteri deri te interneti. **Konsumimedial do të thotë kufizim për aktivitetin trupor. Për këtë arsye fëmijët dhe të rinjë duhet të mësojnë aktivisht si të sillen me këto media.**

**Sjellja e vërtetë nuk do të thotë veç, që të dinë të shërbehen me këto media, por para së gjithash, të mësojnë që me shumë masë dhe në mënyrë kritike t'i shfrytëzojnë.**

┌ **E pranishme duhet të jetë loja, lëvizja, ecja, bëritma dhe takimet me shoqëri, por ashtu si qëndrojnë që nga vendi ë parë!**

Nëse fëmijëve ju afrohet mundësa që jashtë (p.sh. Në oborr, në hymje të shtëpisë, në rrugë apo vendloje) të rrinë, kështu harrojnë ata disa emisione të „rëndësishme“ në televizor.

**Jepuni pra ju fëmijëve tuaj mundësin, që të takohet me shokë, apo ftoni fëmijë tjerë që të vinë të luajnë te ju. Fëmijët kanë mjaftë fantazi, që të gjejnë lojëra, ata nuk duhet gjithmonë të jenë në përkujdesje.**

┌ Fëmijët që e shikojnë shumë televizorin shpesh nuk kanë tjetër veprimtari. Por e shikojnë televizorin nga monotonia apo luajnë videoljërë.

**Rreziku, që këta fëmijë të trashen është shumë i madhë, sepse lëvizin shumë pak dhe mjerisht një pjesë e tyre hanë edhe sheqerka dhe chips para televizorit.**

**Kështu vie rreziku, që fëmijët pa zgjedhur dhe pa kontrolluar shikojnë gjdo gjë që transmetohet. Disa Talkshows, që transmetohen në mëngjesë që në asnjë mënyrë nuk janë të dedikuara për fëmijë, apo skena të dhunës që paraqiten në film, munden te fëmijët të shkaktojnë frikë dhe agresivitet.**

┌ Që edhe në programet e fëmijëve tregohet dhunë, është e rëndësishme që prindërit të dinë, çka shikojnë fëmijët e tyre dhe të flasin me ta mbi këto programe.

MERKBLATT

## Në çka duhet të mendohet te programet televizive?

- ▮ **Fëmijët mundën vetëm një pjesë të sasisë të informacioneve t'i përpunojnë. Televizori me ndërrim të shpejt të pamjeve shkakton një vërsim ngacmimesh, që para s'gjithash fëmijët e njomë nuk mund t'i përballojnë. Fëmijët reagojnë për këtë me shqetësim.**
- ▮ **Fëmijët e njomë nuk mundën po ashtu ta bëjnë dallimin në mes të vërtetës dhe trillimit.** Dhuna në televizor i tremb dhe i frikon ata.  
S'pari diku në moshën 9 vjeçare mundën fëmijët, filmën dhe realitetin ta dallojnë, si dhe shtjellimet e komplikuar t'i kuptojnë,
- ▮ Fëmijë janë marrës të mesazheve publicitare dhe nuk mundën absolutisht përbërjen e të vërtetës të këtyre meshazheve në mënyrë kritike t'i gjykojnë.  
Mjerisht para s'gjithash edhe transmetuesit e programeve private që financohen kryesisht nga bloqet publicitare, bile edhe programet për fëmijë ndërprehen nga këto bloqe publicitare. **Fëmijët dhe të rinjtë janë gati blerësit më të fortë të informacioneve, të cilat janë të dedikuara posaçërisht për një publik të caktuar.**

**Ne nuk kemi mundësi në ditët e sotme, që publicitetit plotësisht t'i shmangemi, për këtë duhet që prindërit me fëmijët e tyre të diskutojnë mbi kuptimin dhe qëllimin të këtyre mesazheve dhe sipas mundësisë sasin ta pakësoni.**

## Mardhëniet me televizor duhet të mësohen. Këtu disa propozime:

- ▮ **Televizori nuk duhet nevojën e fëmijës për sport dhe lëvizje ta zëvendsoj!**  
Lëvizja dhe shfryrja i takojnë zhvillimit të shëndetshëm.
- ▮ **Fëmijët (por edhe të rriturit) nuk duhet të hanë para televizorit.**
- ▮ Televizori nuk ka vend në dhomën e fëmijëve.
- ▮ **Njeriu do të duhej fëmijëve në ditë t'ju lejoj një emision ta shikojnë, por fëmijët duhet me vetëdije të përcaktohen për një emision. Pastaj televizori duhet të ndalet. Nuk duhet të shëtitet nëpër kanalet e tjera.**
- ▮ **Fëmijët duhen atëherë ta shikojnë televizorin kur t'i kenë kryer detyrat e shtëpisë si dhe ndonjë punë të vogël në shtëpi.**
- ▮ Fëmijët e vegjël nuk duhet të lihen vetëm para televizorit. Vetë programet speciale për fëmijë mundën nganjëherë të shkaktojnë frikë. Pastaj është shumë me rëndësi, që fëmiju të ketë mundësi të flas me prindërit për atë.
- ▮ **Televizori nuk duhet të jetë kujdestar i fëmijëve !**  
Për fëmijë të njomë ka shumë emisione të mira, që janë pa publicitet dhe janë me mësim të vlefshme. Për fëmijë prej 5 vjeç është p.sh. emisioni me miun (Maus), rruga sesam (Sesamstrasse) apo dhe klubi kapiteni ariu i kaltër (Käpt'n Blaubär Club). Për fëmijët prej 7 vjeç është emisioni dhëmbi i luani-lule e verdhë (Löwenzahn) apo dhe pasqyra e botës së fëmijëve (Kinderweltspiegel). Emisioni Sesamstrasse emetohet po ashtu edhe në këto gjuhë: shqip, bosnisht/kroatisht/sërbisht, anglisht, frëngjisht, italisht, portugalisht, rusisht, spanjollisht, tamilisht dhe turqisht.

# Televizor – ubica kretanja?

Gledanje televizora kod predškolske i školske djece

## Dragi roditelji

U trenutku polaska u dječiji vrtić u Švicarskoj svako peto dijete ima problem sa debljinom. Učitelji fizickog obrazovanja kao i dječiji liječnici su svjedoci jedne situacije, u kojoj količinu kretanja kod mnoge djece označavaju kao nedovoljnu. Mnoge mlađe osobe imaju jako loše držanje tijela, koje u budućnosti može dovesti do zdravstvenih poteškoća sa leđima.

U zadnjih nekoliko desetljeća su naš način života i naša životna okolina pretrpjeli jake promjene. Sve više saobraćaja kao i sve gušća gradnja vode ka tome da je igranje na ulici odnosno na mjestima koja nisu specijalno predviđena za igru postala gotovo nemoguće. Polje za kretanje i mogućnosti upoznavanja bliže životne okoline, odnosno njeno aktivno „osvajanje“ su kroz ove procese jako ograničeni. Na ovaj način ograničava se prirodna potreba za kretanjem.

Kao rezultat imamo prebacivanje igranja iz otvorenog u zatvoreni prostor. Ova tendencija pojačava se između ostalog i sa povećanom mogućnošću konzumiranja raznih medija.

Danas imamo jako veliku ponudu raznih medija. Mediji su postali normalan, uobičajen dio dječijeg dana. U tu grupu pripadaju prije svega televizor, konzole za igru, radio, cd-plejeri, videoigre kao i videofilmovi, DVD, časopisi, mobilni telefoni i kompjuteri pa sve do interneta. **Konzumiranje ovih medija ima kao posljedicu ograničavanje tjelesnih aktivnosti.** Djeca i mlađe osobe moraju obavezno učiti kako se ovi mediji koriste. **Pod korištenjem se podrazumijeva ne samo kako se ovi mediji poslužuju, već prije svega kako se ovi mediji sa mjerom i jednim kritičnim odnosom koriste.**

Igra, kretanje, trčanje, razni nestašluci i dogovori sa prijateljima trebaju pri tome i dalje biti na prvom mjestu. U situacijama u kojima djeca imaju mogućnost da se zadržavaju napolju, kao npr. dvorište, ulaz u zgradu, ulici ili na mjestu za igru, zaboravljaju se često „važne“ televizijske emisije. **Dajte stoga vašoj djeci mogućnost da se sretnu sa prijateljima i pozivajte ih da se igraju kod vas. Djeca imaju dovoljno fantazije i ne moraju uvijek imati podršku starijih.**

Djeca koja previše gledaju televiziju nemaju u pravilu druge mogućnosti za igru, do sadno im je i iz tog razloga gledaju televizor ili igraju razne video igre. **Opasnost da ova djeca dobiju probleme sa debljinom, između ostalog jer pred televizorom jedu slatkiše ili čips je objektivno jako velika. Također je velika opasnost od konzumiranja raznih emisija koja nisu prikladna za djecu tog uzrasta. Razni Talkshows, koji se često emituju u jutarnjem programu, nisu niti u kom slučaju prilagodjeni djeci. Razne scene nasilja u filmovima mogu izazvati kod djece razne strahove ili agresivno ponašanje.**

**Čak i u dječijem programu se ponekad pokazuje nasilje i iz tog razloga važno je da roditelji znaju koje emisije im djeca gledaju na televizoru te da sa njima o tome i razgovaraju.**

## Na što je potrebno obratiti pažnju prilikom gledanja televizora?

- ┌ Djeca su u stanju preraditi samo određenu količinu informacija. Televizija sa svojim brzim izmjenama slika prouzrokuje jednu pravu „poplavu“ informacija koju prije svega manja djeca nisu u stanju preraditi. U pravilu reagiraju djeca na ovu situaciju sa jednim nemirnom.
- ┌ Manja djeca nisu u stanju razlikovati između stvarnosti i fikcije. Nasilje na televizoru plaši ih i stvara osjećaj straha. Tek u starosti od ca. 9 godina djeca su u stanju razlikovati film i stvarnost te razumijeti dijelom jako komplicirane radnje u filmu.
- ┌ Djeca su jako prikladna grupa za razne reklame jer nisu u stanju kritički analizirati poruke ovih reklama. Na žalost, prije svega se privatne televizijske stanice financiraju isključivo kroz reklamu i u pojedinim slučajevima se i dječije emisije prekidaju sa blokovima reklama. Djeca i mlađe osobe su već grupa sa značajnom kupovnom moći i iz tog razloga predstavljaju važnu ciljnu publiku za reklamu. Danas takoreći nemamo mogućnost u potpunosti izbjeći reklamu i iz tog razloga roditelji moraju razgovarati sa svojom djecom o smislu ovih reklamnih poruka i koliko god je to moguće, ograničiti njihovu količinu.

## Ponašanje sa televizorom se mora učiti Nekoliko korisnih savjeta:

- ┌ Niti u kom slučaju televizor ne može nadomjestiti potrebu djece za kretanjem i sportom. Kretanje i igra su jedan važan dio zdravog razvoja djeteta.
- ┌ Djeca (ali i odrasle osobe) ne trebaju jesti pred televizorom
- ┌ Televizor ne pripada u dječiju sobu
- ┌ Djeci se treba dnevno omogućiti gledanje jedne emisije. Djeca se sama trebaju odlučiti koja je to emisija. Nakon gledanja te emisije televizor se isključuje. Naknadno prebacivanje sa kanala na kanal nije dozvoljeno.
- ┌ Gledanje televizora je moguće tek nakon toga kada su sve ostale obaveze, kao npr. domaća zadaća ili male obaveze u domaćinstvu odradjene.
- ┌ Mala djeca ne bi trebala ostajati sama pred televizorom. Čak i specijalne emisije za ovu grupu djece mogu izazvati strahove. Jako je važno, da dijete ima mogućnost o tome razgovarati sa roditeljima.
- ┌ **Televizor nije Babysitter!**  
Za manju djecu ima nekoliko dječijih emisija koje su jako poučne i koje se emitiraju bez reklame. Za djecu stariju od 5 godina pogodne su emisije sa mišom, Ulica sezama ili npr. Käpt'n Blaubär Club. Za djecu stariju od 7 godina preporučuju se emisije Lavlji zub (Löwenzahn) i Kinderweltspiegel. Emisija „Ulica sezama“ emituje se također na sljedećim jezicima: albanski, bošnjački, hrvatski, srpski, engleski, francuski, talijanski, portugalski, ruski, španjolski, tamilski i turski.

# Television – Exercise Killer?

Preschool and Primary School Children and Television Consumption

## Dear Parents

Every fifth child in Switzerland is overweight by the time he or she enters Kindergarten! Physical Education teachers and pediatricians have observed that the activity of many children is insufficient and that many young people have bad posture that could lead to back problems.

Our lifestyle and our environment have changed dramatically over the last century. An increase in traffic and housing developments have made it increasingly difficult for children to find play areas that are not specifically designed for this purpose.

Children's active sphere and their opportunity to explore and "conquer" their environment are reduced while their natural need for exercise is limited.

The possibility for media consumption has reinforced the replacement of outdoor with indoor play.

The wide range of media available in children's daily life is taken for granted. The possibilities include everything from television, electronic games, radio, CD-player, video games, DVD, magazines, cell phones and computer to internet. **Media consumption limits physical activity.** **For this reason children and youth should learn how to actively interact with these media.** Correct use of these media means not only knowing how to use them, but especially, that they learn to use them critically and with moderation.

**At the same time playing, movement, running, tumbling and getting together with friends should still take priority!** When children are offered the opportunity to play outside (in the garden, courtyard, street or playground) they forget some "important" television programs. Offer your children the opportunity to meet with friends, or invite other children to play. Children have enough imagination to create games, they do not need to always be entertained.

Children who watch too much television usually lack other opportunities to entertain themselves. They watch television or play video games out of boredom. **The danger is great that these children will be overweight because they move too little and, unfortunately, often eat sweets and chips while watching television.** In addition, there is the danger that unsupervised children will watch whatever is playing. Certain talk shows, often aired in the morning, but not at all appropriate for children, or violent scenes from films, could cause fear or aggression.

Even children's programs include violence. It is important that parents know what their children are watching and talk about it with them.

## How should one think about television programs?

- ┌ Children can only process a certain amount of information. The flood of images on the screen overwhelm and over-stimulate younger children in particular. Children react with nervousness.
- ┌ Young children cannot distinguish between reality and fiction. Television violence shocks and frightens them. Until the age of nine children are unable to distinguish film from reality and cannot understand the complicated plots.
- ┌ Unfortunately, private television stations in particular are exclusively financed through advertising. Even children's programs are interrupted by commercials. Children and teenagers are already a strong market that presents an especially receptive target group for advertising. At the present we rarely have the possibility to block out advertising. Parents must talk with their children about the meaning and use of these messages and, when possible, control the quantity.

### Handling television must be learned. Here are some tips:

- ┌ Television should not replace a child's need for sports and movement. Sports and active play are necessary for healthy development.
- ┌ Children (and parents) should not eat in front of the television.
- ┌ The television does not belong in the children's bedroom.
- ┌ One should allow children to watch one program each day but children should consciously choose the program. Afterwards, the television should be turned off. No "channel hopping."
- ┌ Children should not be allowed to watch television until they have completed their other responsibilities, such as homework and household chores.
- ┌ Small children should not be left alone in front of the television. Even television shows intended for children can sometimes be frightening. In this case, it is very important that a child has the opportunity to speak with it's parents.
- ┌ **The television should not be a babysitter!**  
There are very good educational programs, without advertising, for younger children. The programs "Sendung mit der Maus," "Sesamstrasse" or "der Käpt'n Blaubär Club" are appropriate for children as of five years old. The programs "Löwenzahn" or "Kinderweltspiegel" are recommended for children as of seven years old.

# La télévision tue-t-elle le mouvement ?

La consommation de télévision chez les élèves de l'école enfantine et du cycle primaire

Chers parents,

En Suisse, un enfant sur cinq est trop gros à son entrée à l'école enfantine! Les enseignants d'éducation physique et les pédiatres constatent en outre que la mobilité de nombreux enfants est insuffisante et que beaucoup d'adolescents et adolescentes ont une mauvaise posture susceptible d'entraîner des maux de dos.

Notre mode de vie et notre environnement ont profondément changé au cours de ces dernières décennies. L'augmentation du trafic routier et la concentration des espaces construits ont pour effet que les enfants n'ont plus guère la possibilité de jouer dans des rues ou sur des places qui ne sont pas prévues expressément pour eux. Le rayon d'action des enfants et leurs possibilités d'explorer leur environnement et de le „conquérir“ activement sont, de ce fait, fortement limités, si bien que leur besoin naturel de mouvement est entravé.

Les jeux se sont déplacés de l'extérieur vers l'intérieur, un phénomène qui se trouve encore renforcé par les possibilités d'utilisation des médias.

- ┌ L'offre actuelle des médias est considérable. Les médias sont une chose qui va de soi dans la vie des enfants. Il y a la télévision, les consoles de jeu, la radio, le lecteur de CD, les jeux vidéo et les films vidéo, les DVD, les magazines, les portables, les ordinateurs ainsi qu'Internet. **La consommation des médias entraîne une restriction de l'activité physique.**  
Les enfants et les adolescent(e)s devraient, de ce fait, apprendre à utiliser ces médias de manière active.  
**Un bon usage ne veut pas dire seulement qu'ils doivent savoir manipuler ces médias mais surtout qu'ils doivent apprendre à les utiliser de manière modérée et critique.**
- ┌ Le jeu, le mouvement, la marche, le „défoulement“ et les activités avec des amis devraient continuer d'occuper le premier plan!  
Quand on offre aux enfants la possibilité de se dépenser à l'extérieur, (par exemple dans la cour, devant la maison, dans la rue ou sur la place de jeu) ils en viennent à oublier des émissions TV « importantes » .  
**Offrez donc à vos enfants la possibilité de retrouver leurs amis ou invitez ces derniers à venir jouer chez vous. Les enfants ont suffisamment d'imagination pour inventer des jeux; il n'est pas nécessaire de les distraire en permanence.**
- ┌ Les enfants qui regardent trop la télévision n'ont souvent pas d'autres possibilités d'occupation; ils s'installent devant la télévision ou jouent à des jeux vidéo par ennui.  
**Le risque que ces enfants deviennent trop gros est considérable : ils n'ont guère de mouvement** et mangent parfois de surcroît des sucreries et des chips devant la télévision.  
**Il y a un autre danger : les enfants risquent de regarder indifféremment et sans contrôle tout ce qui est diffusé. Certains talk-shows non destinés aux enfants - programmés souvent le matin - ou des scènes de violence dans les films peuvent susciter chez les plus jeunes des sentiments de peur ou d'agressivité.**
- ┌ Comme la violence est présente même dans le programme destiné aux enfants, il est important que les parents sachent ce que leurs enfants regardent et parlent des émissions avec eux.

## A quels aspects faudrait-il veiller quant aux émissions de TV?

- ┌ Les enfants ne peuvent assimiler qu'une quantité d'information limitée. Avec ses images qui se succèdent très rapidement, la télévision suscite un excès de stimuli que les enfants – les plus jeunes surtout – ne sont pas capables de maîtriser. Les enfants réagissent à cela en devenant agités.
- ┌ Les enfants – les plus jeunes surtout – ne peuvent pas faire la différence entre réalité et fiction.  
La violence à la télévision les effraie et les inquiète.  
Ce n'est qu'à partir de 9 ans environ que les enfants distinguent entre film et réalité et comprennent des intrigues compliquées.
- ┌ Les enfants sont très réceptifs aux messages publicitaires et ne peuvent absolument pas porter de jugement critique sur la véracité de leur contenu.  
Malheureusement, les programmes sont financés uniquement grâce à la publicité – tout particulièrement dans le cas des stations privées – si bien que les émissions pour les enfants sont elles aussi entrecoupées par des blocs publicitaires.  
**Les enfants et les adolescent(e)s représentent une clientèle dotée d'un pouvoir d'achat et sont de ce fait pour la publicité un public cible particulièrement réceptif. Nous n'avons guère la possibilité aujourd'hui d'échapper totalement à la publicité, c'est pourquoi les parents devraient parler avec leurs enfants des tenants et des aboutissants de ces messages et, dans la mesure du possible, en limiter la fréquence.**

## Utiliser la télévision s'apprend. Voici quelques conseils utiles:

- ┌ La télévision ne devrait pas remplacer le besoin de sport et de mouvement d'un enfant! Bouger et se dépenser sont nécessaires à un bon développement.
- ┌ Les enfants (tout comme les adultes) ne devraient pas manger devant la télévision.
- ┌ La télévision n'a rien à faire dans une chambre d'enfant.
- ┌ On devrait permettre aux enfants de voir chaque jour une émission : celle qu'ils choisissent. Ensuite, la télévision doit être éteinte. Ainsi, les enfants ne peuvent pas « zapper » sur les différentes chaînes.
- ┌ Les enfants ne devraient être autorisés à regarder la télévision qu'après avoir terminé ce qu'ils devaient faire, qu'il s'agisse de leurs devoirs scolaires ou de petites tâches ménagères.
- ┌ On ne devrait pas laisser un petit enfant seul devant la télévision. Même si elles sont conçues spécialement pour les enfants, certaines émissions peuvent faire peur. Il est alors très important que l'enfant ait la possibilité d'en parler avec ses parents.
- ┌ **La télévision n'est pas une baby-sitter!**  
Il existe pour les enfants les plus jeunes de bonnes émissions de télévision qui ne font pas appel à la publicité et sont très instructives. Pour les enfants dès 5 ans, nous citerons par exemple l'émission avec la souris, la « Rue Sésame/die Sesamstrasse » ou le « Käpt'n Blaubär Club ». Pour les enfants dès 7 ans, nous pouvons recommander l'émission „Löwenzahn“ ou « Kinderweltspiegel ». L'émission „La Rue Sésame/Sesamstrasse“ est également retransmise en albanais, en anglaise, en espagnol, en français, en italien, en portugais, en russe, en serbe/bosnien/croate, en espagnol, en tamoul et en turc.

# Il televisore – killer del movimento?

Consumo di televisione di bambini prescolari e scolari elementari

## Cari genitori

**In Svizzera un bambino su cinque é già obeso quando inizia l'asilo! Maestri di sport e dottori di bambini osservano anche che il movimento di molti bambini é insufficiente e che molti giovani hanno un male portamento. Questo può portare dolori di schiena.**

**Non solo il nostro modo di vivere, ma anche il nostro ambiente si é cambiato negli ultimi decenni. L'aumento del traffico stradale e la densità delle costruzioni hanno portato a questa situazione. I bambini non possono quasi più giocare sulla strada o sulle piazze, che non sono previste specialmente per giocare. Lo spazio d'azione per i bambini e le loro possibilità d'esplorare l'ambiente e di "conquistarla" attivamente è limitato fortemente. In questo modo il bisogno del movimento naturale è ostacolato.**

**Il giocare di fuori si é spostato di dentro, perché è incoraggiato dalla possibilità del consumo di medie.**

┌ Oggi c'è una grande offerta di medie. Oggi come oggi le medie sono diventate la normalità nel quotidiano dei bambini. Qui appartengono televisore, giochi di computer, radio, cd-player, video-giochi, film di video, dvd, giornoletti, cellulari e computer fino all'internet. Il **consumo di medie**

**significa una riduzione dell'attività del corpo.**

Bambini e giovani dovrebbero trovare l'equilibrio con le medie.

**Il rapporto giusto non vuol dire come saper usare le medie, ma specialmente imparare ad usarle moderatamente e criticamente.**

┌ Il gioco, camminare, scatenarsi e fare appuntamenti con amici dovrebbe rimanere sempre al primo posto!  
Quando i bambini hanno la possibilità di soffermarsi fuori (ad esempio nel cortile, nell'entrata di casa, sulla strada o sul campo di giochi), si dimenticano di certe trasmissioni "importante".

**Cercate di dare ai vostri bambini la possibilità d'incontrarsi con i loro amici o d'invitare altri bambini per giocare a casa vostra. I Bambini hanno abbastanza fantasia per inventarsi giochi, non hanno sempre bisogno del aiuto del adulto.**

┌ Bambini che guardano troppo la televisione quasi mai non hanno altri tipi d'interessi. Per la noia guardano la televisione o fanno video-giochi.

**Il pericolo che questi bambini diventano obesi e molto grande perché quasi non si muovono o mangiano purtroppo anche dolci o patatine davanti al televisore.**

**In più c'è il rischio, che i bambini guardano senza scelta ed incontrollati ciò che é in onda al momento. Certe talk-show di mattina che non sono proprio adeguate per bambini o film di violenza, possono causare paure o aggressioni.**

┌ E' molto importante che i genitori sanno cosa i loro bambini stanno guardando alla televisione e che il programma venga discusso, perché anche nelle trasmissioni di bambini qualche volta viene trasmessa violenza.

## A che cosa bisogna pensare nelle trasmissioni televisive?

- ┌ Bambini possono assimilare solo una certa quantità d'informazioni. Guardare la televisione con cambiamenti d'immagini veloci può creare un bombardamento di stimoli esterni, che specialmente non può essere assimilato da bambini piccoli. I bambini possono reagire con ansia.
- ┌ Bambini piccoli non possono ancora distinguere tra realtà e finzione. La violenza in televisione può spaventarli e impaurirli. Appena all'età di 9 anni i bambini possono distinguere tra film e realtà e comprendere le storie complicate..
- ┌ Bambini sono molto sensibili ai messaggi di pubblicità e non sanno assolutamente giudicare criticamente il contenuto di verità di questi messaggi. Purtroppo certe trasmissioni su programmi privati vengono finanziati soltanto di pubblicità e anche trasmissioni di bambini vengono interrotti dalla pubblicità.  
**Bambini e giovani sono già una clientela potenziale, che rappresenta un bersaglio molto sensibile per la pubblicità.**  
**Oggi come oggi non abbiamo quasi più la possibilità d'evitare la pubblicità, perciò i genitori devono discutere con i bambini del senso e dello scopo di questi messaggi e se è possibile di arginare la quantità.**

## Il rapporto con il televisore deve essere imparato. Qui qualche consiglio:

- ┌ Il televisore non deve sostituire il desiderio di sport e movimento del bambino! Muoversi e scatenarsi appartiene allo sviluppo sano.
- ┌ Bambini (ma anche adulti) non dovrebbero mangiare davanti al televisore.
- ┌ Il televisore non ha posto nella camera da letto.
- ┌ Non si dovrebbe permettere al bambino di guardare ogni giorno una trasmissione, ogni giorno un'ora, ma il bambino deve scegliere consapevolmente una trasmissione. Dopo il televisore viene spento. Nessun cambiamento contemporaneamente sui canali diversi.
- ┌ I Bambini dovrebbero guardare la televisione soltanto se hanno finito i loro doveri in casa o le lezioni.
- ┌ Bambini piccoli non devono essere lasciati da soli davanti al televisore. Persino trasmissioni speciali di bambini certe volte possono causare di paure. E molto importante che il bambino abbia la possibilità di parlare con il genitore.
- ┌ **Il televisore non dovrebbe essere un babysitter!**  
 Per bambini piccoli ci sono trasmissioni molto buone senza pubblicità e molto istruttivi. Per bambini dai 5 anni si adeguano ad esempio la trasmissione „die Sendung mit der Maus“, „Sesamstrasse“ o anche „Käpt'n Blaubär Club“. Per bambini dai 7 anni consigliamo la trasmissione „Löwenzahn“ o anche „Kinderweltspiegel“. Il programma "Sesamstasse" viene trasmessa anche in lingua albanese, bosniaca/croata/serba, inglese, francese, italiana, portoghese, russa, spagnola, tamil e turca.

# Televisão – assassina de atividades?

O consumo de televisão pelos alunos da pré-escola e escola primária

Caros pais,

Na Suíça, uma em cada cinco crianças ao entrar no jardim de infância já está muito gorda. Professores de educação física e pediatras observam, ainda, que a atividade física de muitas crianças é insuficiente e que muitos jovens possuem má postura o que pode acarretar problemas de coluna.

Nosso estilo de vida e também nosso ambiente, sofreram fortes mudanças nas últimas décadas. O aumento do trânsito nas estradas e a densidade de construções, impossibilitam as crianças de brincar em nas ruas ou praças, que não sejam especialmente reservadas a elas. O espaço de atividades das crianças e as possibilidades delas explorar e conquistarem ativamente seus ambientes, sofre grande limitação, sendo assim a necessidade natural de movimento é obstruída.

Fortalecido pelas possibilidades de consumo de mídia, alterou-se os hábitos no que diz respeito aos jogos, que passaram de fora para dentro de casa.

Uma vasta quantidade de ofertas de mídia estão hoje disponíveis. Esta tornou-se algo corriqueiro no dia-a-dia das crianças. Isto inclui: televisão, jogos de consoles, rádio, CD-player, videogames e filmes de vídeo, DVD, revistas, aparelhos celulares, computador e até a internet. **O consumo de produtos de mídia significa restrição à atividade física.** Crianças e jovens devem portanto aprender a utilizar a mídia. **A utilização correta significa não somente servir-se da mídia, mas principalmente, aprender a utiliza-la moderadamente e com senso crítico.**

Jogos, movimentos, corridas, disputas e encontros com os amigos devem sempre estar em primeiro lugar! Quando é dado às crianças a possibilidade de estarem fora de casa (por exemplo, no quintal, hall de entrada, na rua ou no parque, elas esquecem-se até mesmo dos programas mais importantes na televisão. **Dê às suas crianças a possibilidade de se encontrarem com outros amigos ou convidarem os colegas para brincarem. As crianças têm fantasia o suficiente para inventarem brincadeiras, elas não precisam serem sempre entretidas.**

Crianças que assistem muito televisão não tem, normalmente, outra opção para se ocuparem e assim, por estarem entediadas, ficam à frente da TV ou jogam videogames. **É grande o perigo de estas crianças tornarem-se gordas, pois pouco se movimentam. Infelizmente, algumas ainda comem doces e chips na frente da televisão.** Existe ainda o risco das crianças assistirem a tudo que é transmitido sem discriminação ou controle. Certos programas mostrados pela manhã não são aconselhados à crianças; cenas de violência em filmes podem causar medo ou agressão às crianças.

Já que até mesmo programas infantis mostram violência, é muito importante que os pais saibam o que as suas crianças assistem e também que conversem com elas a respeito desses programas.

## Em que devemos pensar ao escolher os programas de televisão?

- ┌ Crianças conseguem processar somente uma certa quantidade de informação. A televisão - com as mudanças rápidas de imagens - provoca estimulações em excesso. Principalmente crianças pequenas não conseguem lidar com a inundação de estímulos provocados pela televisão. Elas reagem a estes estímulos com agitação.
- ┌ Crianças pequenas ainda não sabem distinguir o que é realidade e ficção. Violência na televisão assusta e amedronta as crianças. Somente a partir dos 9 anos é que elas começam a diferenciar os filmes da realidade e entendem melhor as partes complicadas.
- ┌ Crianças são muito receptivas às mensagens das propagandas, e não conseguem julgar criticamente o conteúdo de verdade da mensagem. Infelizmente as emissoras de televisão particulares transmitem programas financiados, e até mesmo os programas infantis são interrompidos para propagandas.

**Crianças e jovens são compradores potenciais, e representam um público-alvo especialmente receptivo às propagandas. Atualmente, dificilmente temos a possibilidade de evitar por completo as propagandas; portanto os pais devem discutir com as crianças sobre o sentido e propósito das mensagens e se possível limitar a quantidade destas.**

## A utilização da televisão deve ser ensinada. Abaixo estão algumas dicas:

- ┌ A televisão não deve substituir a necessidade da criança de fazer esporte e atividades! Movimentação e oportunidade de gastar energia fazem parte de um desenvolvimento saudável.
- ┌ Crianças (mas também os adultos) não devem comer na frente da televisão.
- ┌ A televisão não deve ser colocada no quarto das crianças.
- ┌ Devemos permitir às crianças assistirem a um programa de televisão diariamente, mas elas devem escolher este programa. Depois a televisão deve ser desligada. Nada de ficar trocando de canais.
- ┌ As crianças só devem assistir televisão, quando já tiverem feito os deveres de casa ou outras obrigações.
- ┌ Crianças pequenas não devem ser deixadas sozinhas na frente da televisão. As vezes, até mesmo os programas infantis podem causar medo. Neste caso é muito importante que a criança tenha a possibilidade de conversar a esse respeito com os pais.
- ┌ **A televisão não deve ser a babá!**  
Existem programas infantis muito bons, sem interrupção de propagandas, e que são muito instrutivos para crianças pequenas. Para crianças maiores de 5 anos, existem diversos programas adequados em língua alemã, como por exemplo, o programa com o Maus, Sesamstrasse ou ainda Käpt'n Blaubär Club. Para crianças maiores de 7 anos, aconselha-se o programa Löwenzahn ou ainda Kinderweltspiegel. O programa Sesamstrasse é apresentado também nas línguas albanês, inglês, francês, italiano, português, russo, serbia/bosnia/croata, espanhol, tâmilês e turco.

# Телевизор – смертельный враг подвижного образа жизни?

Как дошкольники и младшеклассники должны строить свои отношения с телевизором

## Уважаемые Родители!

В Швейцарии каждый пятый ребенок, начинающий посещать детский сад, имеет избыточный вес! Кроме того, по наблюдению школьных врачей и учителей физкультуры, многие дети страдают недостатком двигательной активности, что ведет к искривлению позвоночника и к другим болезням опорно-двигательной системы.

Природа вокруг нас и образ жизни человека в целом значительно изменились за последнее время. Интенсивное уличное движение и все более плотная застройка ведут к тому, что детям практически негде играть, кроме как на специально отведенных площадках. Тем самым детям стало гораздо труднее активно познавать мир и удовлетворять свою естественную потребность в подвижном образе жизни.

Игровое пространство для детей все интенсивнее переносится с улицы под крыши специальных заведений. Средства массовой информации (СМИ) активно способствуют этому и получают даже свою выгоду.

Сегодня потребителю предлагается самый широкий выбор развлечений посредством СМИ, которые уже в детском возрасте становятся привычными спутниками повседневности. Мы имеем в виду телевизор, игровые приставки, радио, стереосистемы, видеоигры, фильмы на DVD, журналы и газеты, мобильные телефоны, компьютеры и Интернет. **Ежедневное потребление продукции СМИ означает резкое сокращение двигательной активности.**

Поэтому дети и подростки должны с самого начала учиться правильно потреблять эту продукцию.

**Правильный подход к СМИ означает не только умение включить или выключить телевизор. Гораздо важнее научиться критически осмысливать содержание программ и передач.**

Одновременно на первом месте должны оставаться встречи с друзьями, игры, забавы, активное движение!

Имея возможность играть во дворе, у подъезда, на улице или на специальной площадке, дети часто забывают о «важных телепередачах».

**Дайте им возможность встречаться с друзьями, или приглашайте других детей к себе домой для того, чтобы они могли играть с Вашими детьми у Вас дома. Их, вопреки распространенным опасениям, не требуется развлекать, у детей достаточно фантазии для того, чтобы придумать себе занятие по душе.**

Дети, слишком часто смотрящие телевизор, забывают про то, что на свете есть множество других развлечений, они втягиваются, и начинают от скуки смотреть все подряд, или бездумно играть в видеоигры, которые, как правило, не отличаются особой содержательностью.

**Пребывая перед экраном телевизора в неподвижности, набивая себе желудок сладостями и прочим «фаст-фудом» (картофельные чипсы) дети невольно подвергаются опасности заработать лишний вес и все связанные с ним болезни. К этому следует прибавить автоматический просмотр всего, что показывается в данный момент по телевизору. Помните, что многие «ток-шоу» или фильмы, транслирующиеся в утреннее или полуденное время, не всегда предназначены для детей. Эти программы могут вызвать у них страх или спровоцировать агрессивное настроение.**

Поскольку сцены насилия встречаются даже в детских передачах, необходимо, чтобы родители знали о том, что смотрят их дети. Обсудите с ними просмотренное!

## О чем нужно подумать при выборе телепрограмм к просмотру?

- ┌ Дети способны перерабатывать только определенное количество информации. Характерная для телевидения быстрая смена картинок и сюжетов способна вызвать перевозбуждение, с которым дети, прежде всего младшего возраста, могут и не справиться. Как следствие они оказываются во власти беспокойства.
- ┌ Дети младшего возраста порой не способны различать выдумку и реальность. Насилие в телепрограммах может серьезно напугать и обеспокоить их. Лишь в возрасте 9 лет дети приобретают способность критического анализа просмотренных передач и адекватного восприятия сложных сюжетов.
- Дети весьма восприимчивы к рекламе и не способны критически оценить, насколько реалистичны рекламные призывы и обещания. К сожалению очень часто, прежде всего, на частных каналах, детские передачи финансируются за счет рекламы и прерываются рекламными блоками.  
**Учтите, что дети являются важной, и при этом весьма податливой и беззащитной, целевой группой для рекламных кампаний. Разумеется, в наше время невозможно полностью избежать влияния рекламы, поэтому родители должны активно обсуждать с детьми смысл и назначение рекламных лозунгов и призывов и, по возможности, ограничить потребление рекламы детьми.**

**Общению с телевизором можно научиться.  
Вот несколько полезных советов:**

- ┌ Телевизор не должен заменять детям спорт и подвижные игры! Движение и спортивные игры являются необходимым элементом здорового развития.
- ┌ Дети, да и взрослые, не должны есть перед телевизором.
- ┌ Телевизору не место в детской комнате.
- ┌ Детям можно позволить просмотр одной передачи в день – однако они должны для начала серьезно поразмыслить и обосновать свой выбор. После окончания передачи телевизор нужно сразу же выключить! Никакого блуждания по разным каналам!
- ┌ Просмотр телепрограмм следует разрешать только при условии, что дети выполнили все свои обязанности, связанные с приготовлением уроков, с уборкой дома и т.д.
- ┌ Не оставляйте малолетних детей одних перед телевизором. Даже передачи, специально ориентированные на детей, способны вызвать у них страх или испуг. Очень важно, чтобы ребенок мог поговорить с родителями о том, что он увидел.
- ┌ **Телевизор не должен превратиться в няню!**  
И, тем не менее, для детей есть немало поучительных программ без рекламы. Для малышей от пяти лет весьма подходят такие транслируемые по немецкому каналу «ZDF» передачи, как «Sendung mit der Maus», «die Sesamstrasse» или «der Käpt'n Blaubär Club». Для детей от 7 лет годятся «Löwenzahn» или «Kinderweltspiegel». Найдите их в программе передач! Передача "Улица Сезам" выпускается также на албанском, боснийско/хорватско/сербском, английском, французском, итальянском, португальском, русском, испанском, тамильском и турецком языках.

# La televisión – mata la actividad?

Consumo de televisión de los niños de edades escolar y preescolar

## Queridos padres

**En suiza cada quinto niño de la edad preescolar esta gordo! Los profesores de deporte y los pediatras observan que muchos niños no se mueven suficientemente y que muchos jovenes tienen una mal postura que puede producir dolores de espalda.**

**En los pasados años han cambiado mucho las nuestras costumbres y la manera de vivir. El aumento de tráfico y de las construcciones de casas impiden a los niños de jugar en la calle o en plazas libres. Les quedan solamente los espacios de recreo limitados a ellos que les impide de moverse independientes y de descubrir el mundo.**

**Por estas razones los niños juegan mas dentro que fuera de casa atraídos tambien por el aumento de consumir los medios audiovisuales.**

Hoy tenemos una gran oferta de medios audiovisuales. Los medios apartienen a la vida cotidiana de nuestros hijos. Tenemos la televisión, la radio, el reproductor de CD, juegos de video, películas en video, DVD, revistas, el móvil y las computadoras y el acceso a Internet. **Todas estas cosas frenan las actividades fisicas.** Por estas causas los niños y los jovenes tienen que aprender a usar los medios. **No significa de saber usarlos como funcionan, sino de tratar a usarlos en tiempos moderados.**

En primer lugar los niños tienen que tener la posibilidad de jugar, moverse, correr, saltar, encontrarse con los amigos! Teniendo la posibilidad de poder jugar fuera de casa, en plazas libres, lugares de recreo etc. los niños se olvidan pronto del programa televisivo. **Es importante que ustedes les facilite las posibilidades de encontrarse con los amigos o de invitarlos a su casa que pasen la tarde junto a los suyos. Niños tienen la suficiente fantasia para jugar, no es necesario buscarles un entretenimiento.**

Los niños miran la televisión o juegan a los juegos de video por aburrimiento. **Sin actividad fisica y encima comiendo cosas azuqueradas o patatas fritas mirando la tele aumenta el peligro de convertirse obesos.** **Ademas existe otro peligro de que los niños miren programas televisivos violentos y no adecuados para sus edades, que se transmiten tambien por las mañanas. Algunos programas podrían provocar ansiedad o incluso agresiones.**

Hasta en algunos programas infantiles existen escenas violentas. Por eso es muy importante que ustedes sepan lo que estan mirando sus hijos y que ustedes les puedan explicarles los detalles y lo que significan los imagenes.

## Recomendaciones para ver la televisión

- ┌ Los niños pueden asimilar solamente una cantidad mesurada de informaciones. Mirar la tele con imagenes que cambian rapidamente provocan, sobretodo a los niños mas pequeños, mucha agitación y alboroto.
- ┌ Los niños mas pequeños no saben distinguir la realidad de las imagenes inventadas. Escenas violentas les podrían asustar y darles miedo. Una vez cumplido los 9 años los niños con capaces de distinguir la realidad de la ficción y comprenden las acciones.
- ┌ Los niños son muy impresionables de la propaganda televisiva y no son capaces de juzgar la verdad de las informaciones. Desgraciadamente las cadenas televisivas privadas se financian con las propagandas y muchos programas infantiles son interrumpidos por ellos.  
**Los niños y los jovenes son muy accesibles a esas clases de informaciones. Hoy en día es imposible evitar los espacios publicitarios pero hay que tratar de disminuir de ver gran cantidad de publicidad.**

**Hay que aprender de saber utilizar la televisión moderadamente.  
Aqui algunos consejos:**

- ┌ La televisión no debe reemplazar la necesidad de moverse fisicamente y de hacer deporte. Es indispensable de hacer actividades fisicas y desahogarse jugando y que ademas hacen parte del desarrollo de nuestros hijos!
- ┌ Los niños (y tambien los adultos) no deberian comer mirando la televisión.
- ┌ El televisor no debe estar en la habitación de sus hijos.
- ┌ A los niños se les puede permitir de ver una vez al dia una trasmisión infantil. Los niños deciden qual programa quieren ver y finalicado la trasmisión obligar a sus hijos de apagar la tele. No les permita de cambiar los numerosos canales.
- ┌ Se les debe permitir de ver la tele solo después de haber terminado los deberes o las tareas de la escuela y haber hecho un quehacer doméstico.
- ┌ No dejar solos a niños pequeños delante del televisor funcionando. Hay tambien programas infantiles que pueden dar miedo. Entonces es importante que un adulto les explique las imagenes y que ellos puedan preguntar las cosas que no han entendido.
- ┌ **La televisión no es un canguro (babysitter) !**  
Existen programas infantiles para los mas pequeños sin interrupción de publicidad y que ademas son muy instructivos. Para niños mayores de 5 años esta por ejemplo el programa "die Sendung mit der Maus", "Sesamstrasse" y "Käpt'n Blaubär Club". Para niños mayores de los 7 años recomendamos el programa "Löwenzahn" y "Kinderweltspiegel". El programa "Sesamstrasse = Plaza Sesamo" lo trasmiten en los siguientes idiomas: albanes, bosnia-co/serbo/croato, inglés, francés, italiano, portugués, ruso, español, tamil y turco.

## தொலைக்காட்சி - உடல்அசைவுகளைத் தடைசெய்யும்?

பாடசாலைக்குப் போகாத சிறுவர்கள், ஆரம்பப்பள்ளி சிறுவர்கள், பள்ளி செல்லும் மாணவர்களில் தொலைக்காட்சியின் தாக்கம்

Tamil

05

அறிவுறுத்தல்கள்

அன்பான பெற்றோரே

சுவிஸ்நாட்டில் சிறுவர்பாடசாலைகளுக்கு அனுமதிபெற்று வரும் 5 பிள்ளைகளில் ஒரு பிள்ளை கூடிய உடற்பருமனாக உள்ளது. உடற்பயிற்சிஆசிரியர்கள், சிறுவர்மருத்துவர்கள் கணிப்பின்படி அதிகமான சிறுவர்கள் உடலைஅசைத்து விளையாடுவது குறைவாகவும் மற்றும் சில பிள்ளைகள் பிழையானமுறையில் தம் உடலை வளைத்து நடப்பதால் முதுகுவலிக்கும் ஆளாகுகிறார்கள்.

எமது வாழ்க்கை முறைகளும் சுற்றாடலும் கடந்த பத்தாண்டுகளில் மிகவும் மாறிவிட்டது. அதிகரித்த வாகனநெருக்கடியாலும் புதிய கட்டிடங்களாலும் தெருவோரத்திலோ, விளையாட்டுத்திடலிலோ பிள்ளைகளுக்கு விளையாடமுடியாமல் போய் விட்டது. பிள்ளைகள் சுயாதீனமாக ஓடியாடி விளையாடி சுற்றாடலைப் பழகிக்கொள்ளும் தன்மை குறைந்துவிட்டதால் பிள்ளைகளின் உடல்அசைவுகள் பின்னடைந்துவிட்டன. வெளியில் விளையாடவேண்டிய விளையாட்டுகள் ஊடகங்களின் தாக்கத்தால் வீட்டுக்குள்ளேயே முடங்கிவிட்டன.

பரந்தளவிலான ஊடகங்களின் தாக்கம் பிள்ளைகளின் நாளாந்த வாழ்வுடன் தவிர்க்க முடியாததாகிவிட்டது. உமாக தொலைக்காட்சி, வானொலி, சிடி பிளேயர், வீடியோ விளையாட்டுகள், வீடியோ படங்கள், டி.வி.டி, சஞ்சிகைகள், கைத்தொலைபேசி, கொம்பியூட்டர், இன்ரனெற் முதலியன. பிள்ளைகளும் இளைஞர்களும் ஊடகங்களை சரியான முறையில் பிரயோசனப்படுத்தப் பழகவேண்டும். சரியான முறையில் என்னும் கருத்து ஊடகங்களை பயன்படுத்ததெரிவதுமட்டுமல்ல, அதில் இருந்து கருத்துள்ள விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

பிள்ளைகளுக்கு விளையாட்டுகள், உடற்பயிற்சி, நடத்தல், நண்பர்களுடன் பேசுவதுபோன்றவை என்றும் முதலிடம் பெறவேண்டும். பிள்ளைகள் வெளியில் கூடிநின்று பேசும்போது, தொலைக்காட்சியில் வரும் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கமறந்து - விடுகிறார்கள். உங்கள் பிள்ளைகளின் நண்பர்களை வீட்டுக்கு அழைத்துவரவோ அல்லது நண்பர்களுடன் விளையாடப்போகவோ அனுமதியுங்கள். இது அவர்களின் கற்பனைவளம் சுயமாகசிந்தித்து விளையாடும் தன்மையை அதிகரிக்கும்.

அளவுக்கதிகமாக தொலைக்காட்சி பார்ப்பதால் பிள்ளைகளுக்கு வேறு பொழுதுபோக்குகள் விளையாட்டுகள் தெரியாமல் இருக்கும். தொலைக்காட்சி அலுக்கும்போது, நொறுக்குத் தீனிகளிலோ, வீடியோ விளையாட்டுக்களிலோ ஈடுபடுகிறார்கள். இதனால் உடல் பருமன் கூடுகிறது. பிள்ளைகள் தமக்குரிய சிறுவர் நிகழ்ச்சிகளை மட்டும் பார்க்காமல், வயதுவந்தவர்களுக்குரிய நிகழ்ச்சிகளையும், வன்முறையான படங்களையும் பார்ப்பதால் தேவையற்ற பயம், கோபம் முதலியவற்றை வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

தற்போதய சிறுவர் நிகழ்ச்சிகளில் வன்முறைகளும் காட்டப்படுவதால் பெற்றோர்கள் கூடிய கவனம் எடுத்து நிகழ்ச்சிகளில் உள்ள குறைநிறைகளைத் தம் பிள்ளைகளுடன் கலந்து பேசவேண்டும்.

## தொலைக்காட்சி பார்க்கும் போது என்ன கவனம் எடுக்க வேண்டும்?

பிள்ளைகளுக்கு ஒரு குறிப்பிட்டளவு தகவல்களைத்தான் மூளையில் சேகரிக்கமுடியும். விரைவாகமாறும் திரைக்காட்சிக்கள் மூளையால் கிரகிக்கமுடியாமல் மூளையில் ஒரு குறுகுறுப்புத் தன்மை வரும். இதனால் பிள்ளைகள் அமைதியின்றிக் காணப்படுவர்.

சிறு பிள்ளைகளுக்கு நிஜத்தையும், நடிப்பையும் பிரித்தறிய முடியாமல் இருக்கும். அவர்களுக்கு வன்முறைக்காட்சிகள் பயத்தை உண்டாக்கும். 9 வயதிற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு ஓரளவு யதார்த்தம் புரியும்.

பிள்ளைகள் விளம்பரயுக்திகளில் மயங்கி உண்மை பொய் தெரியாமல் தடுமாறுகிறார்கள். சிறுவர் நிகழ்ச்சிகளின் இடைவேளைகளில் கூட விளம்பரதாரர்கள் தமது பிரமாண்டமான, கவர்ச்சியான விளம்பரங்களை நிரப்பி நிகழ்ச்சிகளுக்கு முதலிடுகிறார்கள். சிறுவர்களும், இளைஞர்களும் தான் வியாபாரஉலகில் முக்கிய நுகர்வாளர்கள். நிகழ்ச்சிகளுக்கிடையில் வரும் விளம்பரங்கள் அவர்களை இலகுவில் சென்றடைகிறது. பெற்றோர் பிள்ளைகளுடன் கலந்து பேசுவதன் மூலம் அவசியமான விளம்பரங்களை மட்டும் கருத்தில் கொள்ளப் பண்ணலாம்.

## தொலைக்காட்சி பார்ப்பது பற்றிய சில குறிப்புகள்:

தொலைக்காட்சி பிள்ளைகளின் விளையாட்டு அசைவுகளை பாதிக்ககூடாது. உடல் அசைவுகள் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்குதவும்.

சிறுவர்களோ பெரியவர்களோ தொலைக்காட்சி முன் அமர்ந்து சாப்பிடக்கூடாது.

தொலைக்காட்சி பிள்ளைகளின் அறைகளுக்குள் இருக்கக் கூடாது.

பிள்ளைகளை நாளுக்கு ஒரு சிறுவர் நிகழ்ச்சி மட்டும் பார்க்கவிடலாம். அந்த நிகழ்ச்சி முடிந்ததும் மற்ற நிகழ்ச்சிகளுக்கு மாற்றாமல் தொலைக்காட்சியை நிற்பாட்டவேண்டும்.

சிறுபிள்ளைகளை தொலைக்காட்சி முன் தனியே அமர்ந்து பார்க்க- விடவேண்டாம். சிலசமயம் நிகழ்ச்சிகளினால் ஏற்படும் பயத்தை பெற்றோர் அருகிலிருந்தால் பேசித்தவிர்கலாம்.

தொலைக்காட்சி ஒரு குழந்தை பராமரிப்புக்கான கருவியல்ல.

சிறுபிள்ளைகளுக்குரிய நிகழ்ச்சிகள் இடையில் விளம்பரங்களின்றி வரும். உ+மாக: 5 வயதிற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு "Mit der Maus, die Sesamstrasse அல்லது der Käpt'n Blaubär club." 7 வயதிற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு „Löwenzahn அல்லது „der Kinderweltspiegel“ இவை நல்ல நிகழ்ச்சிகள் ஆகும். Die Sesamsstrasse என்ற நிகழ்ச்சி albanisch, bosnisch/kroatisch/serbisch, englisch, französisch, italienisch, portugiesisch, russisch, spanisch, türkisch தமிழ்மொழியிலும் பார்க்கலாம்.

# Televizyon – Hareket katili?

Okulöncesi çocukların ve İlköğretimdeki talebelerin Televizyon izlemesi

## Sevgili Aileler

İsviçrede simdiden her bes çocuktan biri, Anaokuluna baslarken asiri derecede sismandır! Spor öğretmenleri ve çocuk doktorları bunun yanısıra birçok çocuğun hareket kabiliyetinin yetersiz olduğunu ve birçok gencin vücut durusunun kötü olduğunu, dolayısıyla sirt ağırlarına neden olabileceğini müşahede etmekte.

Bizlerin yaşam tarzı veda çevremiz son birkaç onsenede çok degisti. Sokaklardaki trafığın artması ve bina inaatlarındaki yoğunlaşma neticesinde, çocukların kendileri için belirlenmiş yerler haricinde, sokaklarda veya meydanlarda oynamaları mümkün değildir. Çocukların hareket alanları ve imkanları, çevrelerini keşfetmek ve onu aktif bir şekilde «fethetmeleri» bundan dolayı çok sinirlanmış ve tabii hareket ihtiyaçları böylece kısıtlanmıştır.

Oyun oynamak artık dışarıdan içeriye taşınmış ve burada Medya kullanım imkanları hızlandırmıştır.

- Bugün geniş bir Medya arzi kullanıma hazirdir. Çocuk günlüğünde bugün Medya kaçınılmaz olmuştur. Bunlar: Televizyon, Oyunkonsolu, Radyo, CD Çalar. Video oyunları ve Video filmleri, DVD, Magazin, Cep telefonu ve Bilgisayardan İnternete kadardır.  
**Medya kullanımı demek, vücut faaliyetinin kısıtlanması demektir.**  
Onun için Çocuklar ve gençler Medya kullanımını aktif olarak öğrenmelidir.  
**Doğru kullanma sadece Medya'yi kullanmak değildir, bunun haricinde Medya'yi ölçülü ve kritik yaparak kullanmayı öğrenmektir.**
- Oynamak, Hareket etmek, Yürümek, Gürültü etmek ve Arkadaşlarla sözleşme, daha önce de olduğu gibi, ilk seçenek olmalıdır!  
Çocuklara, dışarıda (Mesela: Avluda, Ev girişinde, Sokakta veya Oyunsahasında) kalmaları için imkan verilse, bazı «önemli» televizyon programı olduğunu anutacaklardır.  
**Onun için çocuklarınıza, arkadaşlarıyla buluşmaları için imkan sağlayın veya diğer çocukları oyun oynamaları için davet ediniz. Çocukların hayalgücü oyunlar bulmak için yeterlidir, onlarla devamlı ilgilenmek gerekmez.**
- Çok televizyon seyreden çocuklar, genelde başka uğraşları olmadığından dolayı, can sıkıntısından televizyon seyrediyor veya Video oyunları yapıyorlar.  
**Bu çocukların asiri derecede sisman olma tehlikesi çok büyüktür, zira onlar hareketsiz şekilde ve bazende maalesef tatlı yiyecekler ve Çips televizyon seyrederken yerler.**  
**Buna ilaveten, çocukların bilinçsiz ve kontrolsüz bir şekilde yayınlanan herseyi seyretelemeleri tehlikesi bulunmaktadır. Bazı sabah programlarında yayınlanan fakat çocuklar için hiç uygun olmayan eğlence programları veya filimlerdeki kaba kuvvet sahneleri, çocuklarda korku ve saldırganlık yaratabilirler.**
- Çocuk programlarında dahi kaba kuvvet gösterildiğinden, çocukların ne seyrettiklerini, Ailenin bilmesi önemlidir ve onlarla yayınlı ilgili konuşmalıdır.

## Televizyon yayinlarinda neler düşünölmelidir?

- ┌ Çocuklar ancak belli bir bilgi miktarini hazmedebilirler. Televizyondaki resimlerin hizli degismesi beraberinde sel gibi heyecani getirir, bilhassa küçük çocuklar bunlarin hakkindan g elemezler. Çocuklar bunlara huzursuz tepki gösterir.
- ┌ Küçük çocuklar henüz Hakikat ile Hayal arasindaki farki bilemezler. Televizyondaki kaba kuvvet onlari ürkütür ve korkutur. Çocuklar ancak takribi 9 yasinda Filim ve Hakikat arasindaki farki bilirler ve karmasik olaylari anlarlar.
- ┌ Çocuklar reklam haberlerine karsi çok duyarlidirlar, dolayisiyle bu haberlerin hakikati ne derecede yansittigini kesin olarak kiritik degerlendiremezler. Maalesef bilhassa özel kanallar programlarini yalnızca reklamlarla finanse etmekte ve hatta çocuk yayinlari dahi reklam bloklariyla kesilmektedir.  
**Çocuklar ve gençler fazla alisveris yapan müsteri olduklarindan, reklamlarin yönel-tildigi hedef toplulugunu teskil ederler. Zamanimizda, reklamlarla hiç karsilasma-maya çalismak adeta mümkün degildir, onun için Aileler bu gibi haberlerin arzu ve gagesini çocuklariyla tartismali ve mümkün oldugunca bu miktarı önlemelidirler.**

## Televizyon izlemeyi öğrenmis olmak gereklidir. Bu konuda birkaç bilgi:

- ┌ Televizyon, çocuğun spor ve harekete olan ihtiyacinin yerini almamalıdır. Hareket ve çilginlikler sihhatli gelisme için gereklidir.
- ┌ Çocuklar (fakat büyüklerde) televizyon önünde yemek yememelidirler.
- ┌ Televizyon çocuk odasında olmamalıdır.
- ┌ Çocukların günde bir defa bir yayin izlemesine izin verilmeli fakat çocuklar bir yayin için bilinçli karar vermeliler. Ondan sonra televizyon kapatilmalıdır. Çesitli kanallar arasında dolasilmamalıdır.
- ┌ Çocuklar, ev ödevi veya küçük bir ev isindeki sorumluluklarini yerine getirdikten sonra, Televizyon izlemelerine izin verilmeli.
- ┌ Küçük çocuklar televizyon önünde yalnız bırakilmamalıdır. Özel çocuk yayinlari dahi bazen korkuya neden olabilir. Onun için çocukların olayla ilgili Aileleriyle konusma imkanina sahip ol-masi çok önemlidir.
- ┌ **Televizyon çocuk bakicisi olmamalıdır!**  
Küçük çocuklar için reklamsiz ve çok egitici, çok iyi çocuk yayinlari bulunmaktadir. Mesela:5 yasından büyük çocuklar için uygun olan: die Sendung mit der Maus, die Sesamstrasse veya der Käpt'n Blaubär Club.  
7 yasiından büyük çocuklar için: Löwenzahn veya Kinderwelt-Spiegel yayinlari tavsiye edilmektedir.  
Sesamstrasse yayini aynı zamanda arnavutça, bosnakça / hirvatça / sirpça, ingilizce, fransizca, italyanca, portekizce, rusça, ispanyolca, tamilce ve türkçe yapılmaktadır.