

# Was Sie tun können, um Fernsehzeit zu überwachen



## Begrenzen Sie die Anzahl an Stunden, die Ihr Kind pro Tag schauen darf.

Die American Academy of Pediatrics empfiehlt, dass Kinder nicht mehr als eine Stunde am Tag vor dem Bildschirm verbringen sollten.



## Reden Sie mit Ihrem Kind über den Inhalt, den es sich anschaut.

Studien haben gezeigt, dass Kinder, die mit ihren Eltern über den Inhalt sprechen, auch eher mit ihnen über andere Dinge sprechen.

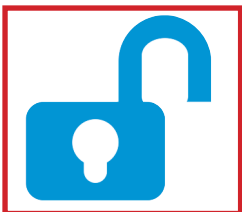


## Nutzen Sie die Kindersicherung, um Inhalte zu sperren, die nicht altersgerecht sind.



## Beobachten Sie, was ihr Kind schaut.

Kinder imitieren was sie sehen und hören. Gewalt, Sprache und sexuelle Inhalte sollten im Auge behalten werden.



## Wenn Ihr Streaming-Anbieter keine Kindersicherung anbietet, melden Sie sich ab.



## Sehen Sie zusammen mit Ihren Kindern fern. Machen Sie daraus eine Familienaktivität und wählen sie etwas Bildendes und Lustiges.

Kinder, die das Fernsehgucken mit Familienzeit in Verbindung bringen, werden weniger häufig allein, aus Langeweile, fernsehen.