



Wussten Sie schon.....?

Informationsblatt 8 vom 1.2.2012

Liebe Eltern der ENTEGA Kindersportclub-Kinder!

Nachdem wir uns in 2010 und 2011 mit den Themen Ernährung und Entspannung beschäftigt haben, wollen wir das erste Informationsblatt 2012 einem inzwischen sehr wichtigen Thema widmen: **dem Medienkonsum von Jugendlichen**. Wie vielfache Studien belegen, ist die Zeitspanne, die Jugendliche mit elektronischen Medien verbringen, rasant angestiegen. Sie verbringen ebenso viel Zeit vor dem Bildschirm wie in der Schule! Der Gebrauch der Medien ist verlockend aufgrund der Fülle und Aktualität der sofort abrufbaren Informationen, der Spannung und auch der Erfahrung von Kontrolle und ungestörter Selbstbestimmung.

Doch die exzessive Nutzung führt zu auffälligen körperlichen und psychischen Symptomen sowie Defiziten im Sozialverhalten, wie fehlende Konfliktfähigkeit durch die Flucht in Scheinwelten. Körperliche und psychische Folgen sind Leistungsstörungen, Suchtverhalten, gesteigerte Gewaltbereitschaft, Übergewicht, Vereinsamung, gesteigerte Aggressionsbereitschaft sowie mangelnde motorische Fähigkeiten.

Wünschenswert wäre ein sinnvoller und verantwortungsbewusster Umgang mit dem Fernseher, dem Computer, der Spielekonsole, dem Handy und dem MP3-Player. Hierzu müssen aber auch Sie, liebe Eltern, Ihren Beitrag leisten und mit gutem Beispiel vorangehen. Um mehr Bewusstheit im Umgang mit den Medien zu fördern, möchten wir Sie anregen, in Ihrer Familie **eine medienfreie Woche** einzulegen. Statt passivem Medienkonsum stehen dann wieder Eigenaktivität und das Miteinander im Vordergrund. Erleben Sie mit Ihren Kindern wieder längere gemeinsame Zeiträume, in denen Kreativität, Gespräche und das gemeinsame Tun absolute Priorität haben. Und lassen Sie sich gemeinsam von Ihren Erfahrungen überraschen. Hier sind einige Anregungen wie die gemeinsame Zeit genutzt werden kann:

Entspannungsübungen machen, z.B. von Infoblatt 5-7/2011, spielen, miteinander reden, sich etwas vorlesen, schwimmen gehen oder eine andere Sportart gemeinsam ausführen, dem Sonnenuntergang zusehen, in die Natur gehen, Nachtwanderung machen, Zimmer umgestalten, Freunde besuchen, chillen, ein Bild malen, ausruhen, schlafen, gemeinsam kochen oder backen, Gedichte und/oder Briefe schreiben und...und...und....

Sicher fallen Ihnen und Ihren Lieben noch viele andere Möglichkeiten ein. Vielleicht bewirkt die innerhalb der medienfreien Woche erlebte Aktivität Lust auf mehr und es werden sich nachhaltige Änderungen für Ihr Leben ergeben. Das würde uns sehr freuen.

Wir sind an Ihren Erfahrungen sehr interessiert. Schreiben Sie uns, wenn Sie mögen an bernd.schneider@hse.ag

Viele Grüße, Ihr ENTEGA Kindersportclub-Team

P.S.: Alle Sondertermine des ENTEGA Kindersportclubs finden Sie jederzeit aktuell unter www.entega-kindersportclub.de/veranstaltungen