

# Medienpause

Wichtig vor dem Einschlafen

**F**ernsehen und Computerspiele kurz vor dem Zubettgehen können bei Kindern aufgrund der Reizüberflutung zu Einschlafstörungen führen. Die schnellen, bunten Bilder und Szenen beschäftigen die Kinder noch länger, sie finden keinen Schlaf. Müdigkeit und Unkonzentriertheit am nächsten Tag sind die Folge. Ratsamer sind ruhige Momente als Einschlafritual – wie das (Vor-)Lesen eines Buches, Gespräche über den Tag oder einfach nur Schmusen.

Monika Traute



Meldung

## Gesunde Ohren sind ein Geschenk – gutes Hören ein Genuss

Unter diesem Motto engagiert sich die **Initiative Hören** dafür, Kinder, Jugendliche und Erwachsene für das faszinierende Thema Hören zu begeistern.

Initiative  
**Hören**

**U**nseren Kinder werden mit Reizen überflutet. Konzentriertes Zuhören fällt ihnen zunehmend schwer. Hörschäden bei Kindern und Jugendlichen nehmen zu. Wie wenig vielen Menschen die Bedeutung des Hörsinnes bewusst ist, zeigen die vielen schweren Unfälle, die nachweislich auf das Tragen von Kopfhörern im Straßenverkehr zurückzuführen sind.

Mit Projekten wie **AUDITORIX** oder **Olli Ohrwurm** steuert die Bundesinitiative hier gegen, bietet Infos, Tipps und Anregungen für die Förderung von (Zu-)Hörkompetenzen bei Kindern.



**Spielidee für Zuhause - Figuren hören:** Blatt, Stift, ein Tuch, um die Augen zu verbinden – schon geht's los. Einer zeichnet Figuren, der „Blinde“ erhört sie: Kreis? Dreieck? Ein Strich? Zwei Striche? Eine 8 vielleicht?



Das Spiel gibt's übrigens auch online: [www.radio108.de/Spiele/Punkt, Punkt, Komma,...](http://www.radio108.de/Spiele/Punkt,Punkt,Komma,...)

Regine Hauch

**INITIATIVE HÖREN**  
Marienstraße3, 50733 Köln  
post@initiative-hoeren.de  
[www.initiative-hoeren.de](http://www.initiative-hoeren.de)  
Tel: 0221-30170560