



**AWO Schlossschule**  
Neustadt an der Orla

## Mediennutzungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik-CDs, -Dateien, Hörgeschichten) pro Tag	Bildschirmmedien pro Tag (Fernsehen, Video, Computer, Spielkonsolen, Tablets, Smartphones)
0-3 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen (ab etwa 6 Monate)	höchstens 30 Minuten	am besten gar nicht
3-6 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und vorlesen	höchstens 45 Minuten	zusammen höchstens 30 Minuten
6-10 Jahre	regelmäßig vorlesen/lesen	höchstens 60 Minuten	zusammen höchstens 45-60 Minuten
10-12 Jahre			zusammen höchstens 60 Minuten
13-14 Jahre			zusammen höchstens 90 Minuten
15-16 Jahre			zusammen höchstens bis 2,5 Stunden

Quelle: BZgA - Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums)