

AB 10: Empfehlungen Mediennutzung

Alter	Empfehlungen
0-3 Jahre	Von der aktiven und passiven Nutzung von Bildschirmmedien fernhalten
3-6 Jahre	• Höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen ^[L]_[SEP] • Nur in Anwesenheit und mit Begleitung der Eltern ^[L]_[SEP] • Qualitativ hochwertige Inhalte wählen und anschließend besprechen • Altersempfehlungen einhalten und Inhalte vorher überprüfen ^[L]_[SEP]
6-9 Jahre	• Höchstens 30-45 Minuten an einzelnen Tagen ^[L]_[SEP] • Qualitativ hochwertige Inhalte wählen und anschließend besprechen ^[L]_[SEP] • Wenn möglich immer mit Begleitung der Eltern ^[L]_[SEP] • Altersempfehlungen einhalten und Inhalte vorher überprüfen ^[L]_[SEP]

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ. SK2-Leitlinie: Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend. 1. Auflage 2023. AWMF-Register Nr. 027-075. Verfügbar: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075>