



wertvoll fernsehen

Ein Familien-Ratgeber für alle,
die wertvoll fernsehen wollen.



Folgende Empfehlungen werden als Fernsehzeiten für die jeweiligen Altersstufen vorschlagen:

0 - 3:	gar kein Fernsehen
4 - 6:	30 Minuten pro Tag, nicht mehr als 3 Stunden in der Woche
7 - 11:	max. 1 Stunde pro Tag, nicht mehr als 6 Stunden in der Woche
12 - 15:	nicht mehr als 90 Minuten pro Tag, nicht mehr als 9 Stunden pro Woche
16 - 18:	12 Stunden pro Woche

Mit zunehmendem Alter wird die Wochenzeit wichtiger. Es ist sicher kein Problem, einmal drei Stunden fernzusehen - problematisch ist nur der Dauerkonsum.