

# Bildschirmzeit-Tracker

Für mehr "Digitale Balance" im Familienleben



Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez

BILDSCHIRMZEIT*		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>&gt; 13 Jahre</b>	150 Minuten																															
	140 Minuten																															
<b>10-13 Jahre</b>	130 Minuten																															
	120 Minuten																															
	110 Minuten																															
	100 Minuten																															
	90 Minuten																															
<b>7-9 Jahre</b>	80 Minuten																															
	70 Minuten																															
	60 Minuten																															
	55 Minuten																															
	50 Minuten																															
	45 Minuten																															
	40 Minuten																															
<b>4-6 Jahre</b>	35 Minuten																															
	30 Minuten																															
	25 Minuten																															
<b>0-3 Jahre</b>	20 Minuten																															
	15 Minuten																															
	10 Minuten																															
	5 Minuten																															

\*WHO-Empfehlung für altersgerechte Bildschirmzeit