

Bewegung, Mediennutzung

und Schlaf

Wie viel Bewegung, Zeit für Bildschirmmedien und Schlaf sind gut für Kinder und Jugendliche? Eine gute Orientierung geben die Richtwerte von Fachleuten.

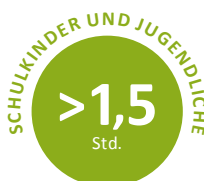
..... BEWEGUNG



0–3 Jahre
so viel Bewegung wie möglich



4–6 Jahre
3 Stunden und mehr Alltagsbewegung



7–18 Jahre
1,5 Stunden und mehr, davon:
1 Stunde Alltagsbewegung und
0,5 Stunden anstrengende Bewegung,
bei der man aus der Puste kommt,
z. B. Laufen, schnelles Radfahren

..... BILDSCHIRMZEIT



0–3 Jahre



4–5 Jahre



6–11 Jahre



12–18 Jahre

..... SCHLAFDAUER



0–1 Jahr
* 16–18 Stunden bis zum 3. Lebensmonat,
danach ca. 14 Stunden



2–3 Jahre



4–5 Jahre



ab 6 Jahren



Das richtige Maß kann nach unten oder oben abweichen, denn jedes Kind ist anders.