

Bewegung, Mediennutzung

und Schlaf

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

BEWEGUNG

max.

0–3 Jahre

so viel Bewegung wie möglich

3

Std. und
mehr

4–6 Jahre

3 Stunden und mehr Alltagsbewegung
und angeleitete Bewegung,
z. B. im Verein

1,5

Std. und
mehr

7–18 Jahre

1,5 Stunden und mehr, davon:
1 Stunde Alltagsbewegung und
0,5 Stunden anstrengendere Bewegung,
bei der man aus der Puste kommt,
z. B. Laufen, schnelles Radfahren;
außerdem an 2–3 Tagen pro Woche
sportliche Betätigung zur Stärkung von
Ausdauer und Kraft

BILDSCHIRMZEIT

0

Std.

0–3 Jahre

max.
0,5

Std.

4–6 Jahre

max.
1

Std.

7–11 Jahre

max.
2

Std.

12–18 Jahre

SCHLAFDAUER

14–18*

Std.

0–1 Jahr

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

12–13

Std.

2–3 Jahre

11–12

Std.

4–5 Jahre

nach
Bedarf

ab 6 Jahren



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