

# Bewegung, Medienkonsum, Schlaf – alles in Balance?

Die Tagesrichtwerte dienen Eltern als Orientierung.



## BEWEGUNG

Je mehr Bewegung, desto besser – sie hält fit, stärkt die Konzentration und fördert den Schlaf.



## MEDIENKONSUM

Je weniger Bildschirm-Zeit, desto besser ist die Entwicklung des Kindes.



## SCHLAFDAUER

Nicht jedes Kind braucht gleich viel Schlaf. Hat es tagsüber genug Energie, ist die Schlafdauer richtig.

ab 6  
JAHRE



**mindestens  
1,5 Stunden**

4–5  
JAHRE



**mindestens  
3 Stunden**  
im Alltag, Sportverein & mit der Familie

0–3  
JAHRE



**maximal**  
so viel wie möglich, gerne gemeinsam mit den Eltern

12–16 Jahre:  
**60–120  
Minuten**

9–11 Jahre:  
**45–60  
Minuten**

6–8 Jahre:  
**30–45  
Minuten**

**bis zu  
30 Minuten**  
mit den Eltern, nie im Kinderzimmer oder beim Essen

**minimal**  
Bildschirm-Zeit unter 3 Jahren ist nicht empfehlenswert

13–18 Jahre:  
**8–10  
Stunden**

6–12 Jahre:  
**9–12  
Stunden**

**10–13  
Stunden**  
kein Mittagsschlaf mehr, dafür abends zeitig

2–3 Jahre:  
**11–14  
Stunden**

0–1 Jahr:  
**12–16  
Stunden**