

Bewegung, Medienkonsum

und Schlaf

Wie viel Bewegung und Schlaf brauchen Kinder und Jugendliche pro Tag? Wie viel Bildschirmzeit ist okay? Die Richtwerte von Fachleuten geben eine gute Orientierung.

BEWEGUNG

.....

max.

0–3 Jahre: maximal

So viel wie möglich, gerne mit den Eltern oder anderen Bezugspersonen.



BABY- UND KLEINKINDALTER

min.
3
Std.

4–5 Jahre: min. 3 Stunden

So viel Alltagsbewegung wie möglich, gerne ergänzt durch Sport im Verein oder gezielte Übungen mit den Bezugspersonen.



KITA-ALTER

min.
1,5
Std.

6–18 Jahre: min. 1,5 Stunden

Davon 0,5 Stunden anstrengende Bewegung, bei der man aus der Puste kommt, z. B. Laufen, schnelles Radfahren; außerdem an 2–3 Tagen pro Woche Übungen, die Ausdauer und Kraft stärken.

GRUNDSCHULALTER UND TEENAGER



MEDIENKONSUM

.....

0
Std.

0–2 Jahre: minimal

Idealerweise sollten Kinder unter 3 Jahren keine Bewegtbildmedien gucken. In Gegenwart des Kindes sollten Familien die Mediennutzung allgemein einschränken.

bis
0,5
Std.

3–5 Jahre: bis 30 Minuten

Je weniger, desto besser. Die Eltern sollten die Bildschirmzeit begleiten. Familien sollten feste Bildschirmregeln vereinbaren. Eltern überprüfen die Medieninhalte und besprechen sie mit dem Kind. Es ist nicht empfehlenswert, Bildschirmmedien bei den Mahlzeiten und vor dem Zubettgehen zu nutzen. Im Kinderzimmer sollte besser ganz darauf verzichtet werden.

bis
0,75
Std.

6–8 Jahre: 30–45 Minuten

Familien sollten feste Bildschirmregeln vereinbaren. Eltern überprüfen die Medieninhalte und besprechen sie mit dem Kind. Eltern sollten weiterhin als Vorbild dienen. Auch im Grundschulalter sollten Kinder keine eigenen Bildschirmmedien in ihren Zimmern besitzen.

bis
1
Std.

9–11 Jahre: 45–60 Minuten

Die Medienzeit kann pro Tag überschritten werden, wenn sie über die Woche verteilt nicht mehr als 7 Stunden beträgt. Es sollte auf altersgerechte Medien geachtet werden und darauf, dass Schlafenszeiten nicht beeinträchtigt werden.

bis
1–1,5
Std.

12–16 Jahre: 60–120 Minuten

Eltern beobachten, welche Medien die Jugendlichen nutzen. Sie regen dazu an, selbst kritisch zu prüfen, was und wie viel ihnen gut tut. Das Internet sollte den Heranwachsenden nur eingeschränkt zur Verfügung stehen. Ältere Jugendliche ab 16 Jahren bestimmen mehr und mehr selbst ihren Medienkonsum.

SCHLAFDAUER

.....

12–16
Std.

0–1 Jahr: 12–16 Stunden

Babys brauchen viel Schlaf – vor allem in den ersten 3 Monaten. Die meisten Kinder schlafen etwa 14–18 Stunden über Tag und Nacht verteilt. Es gibt aber auch Kinder, die mit weniger Schlaf auskommen.

11–14
Std.

2–3 Jahre: 11–14 Stunden

Ein Kita-Kind, das um 7 Uhr aufsteht, sollte gegen 19 Uhr im Bett liegen. Damit es rechtzeitig in den Schlaf findet, ist ein ruhiges Programm ab dem Abendessen empfehlenswert.

10–13
Std.

4–5 Jahre: 10–13 Stunden

Ältere Kita-Kinder verzichten nach und nach auf den Mittagsschlaf. Ein Kind, das tagsüber wach bleibt, braucht abends frühere Ruhezeiten.

9–12
Std.

6–12 Jahre: 9–12 Stunden

Schulkinder bestimmen zunehmend selbst über ihre Schlafenszeiten. Wirkt das Kind tagsüber oft müde und unkonzentriert, sollten Eltern auf frühere Ruhezeiten achten.

8–10
Std.

13–18 Jahre: 8–10 Stunden

Selbst wenn Jugendliche später müde werden, benötigen auch sie das richtige Maß an erholsamem Schlaf. Sprechen Sie mit Ihrem Kind in aller Ruhe darüber, wenn Ihnen auffällt, dass Ihr Kind oft erschöpft wirkt.



Je mehr Bewegung, desto besser! Ausreichend Bewegung hält fit, stärkt die Konzentration und fördert guten Schlaf.



Je weniger Bildschirmzeit, desto besser! Zu viel Fernsehen, Tablet und Co. führen oft zu mangelnder Bewegung, erhöhen das Risiko für Übergewicht und stören den guten Schlaf.



Jedes Kind ist anders. Manche Kinder brauchen mehr Schlaf, andere weniger. Hat ein Kind genug Energie für einen aktiven Tag, ist die Schlafdauer genau richtig.

Herausgeber:
Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), Köln
www.bzga.de

Download:
Das Themenblatt als PDF-Datei finden
Sie unter:
www.uebergewicht-vorbeugen.de

Quellen:
Quellenangaben sind auf Anfrage
bei der BZgA erhältlich.

Stand:
April 2023