

Datum: _____	_____	_____	_____	_____				
	(Name)	(Name)	(Name)	(Name)				
geplant – geschafft?	geplant	✓	geplant	✓	geplant	✓	geplant	✓
Sport und Bewegung*								
Arbeit und Schule								
Zeit mit Bildschirm*								
Kochen/Einkauf/Putzen								
Ideen für Zeit allein								
Ideen f. Zeit zusammen (auch: Tel. mit)								

* Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt:

A) Bewegungszeiten: 0-3 Jahre: So viel wie möglich. 4-6 Jahre : mind. 180 Min./Tag 6-12 Jahre 60 Min./Tag Bewegung plus 30 Min./Tag Sport

B) Bildschirmzeiten (TV, PC, Konsole, Smartphone, etc. zusammen): 0-3 Jahre. Am besten gar nicht. 4-6 Jahre max 30 Min./Tag 7-12 Jahre, max 60 Min./Tag

„Familienzeit gesund gestalten – Elterninfos in der Corona-Krise“

Website: <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/mediathek/familienzeit-gesund-gestalten/> Sie möchten den Newsletter abonnieren? Mail an info@echt-dabei.de mit Betreff „Newsletter Familienzeit gesund gestalten“ senden.