

Woche:	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sa/So	
geplant – geschafft?	geplant	✓	geplant	✓	geplant	✓	geplant	✓	geplant	✓	geplant	✓
Sport und Bewegung*												
Arbeit und ggf. Schule												
Zeit mit Bildschirm* TV, PC, Smartphone, Tablet addieren, egal ob für Schule/Arbeit ob Freizeit												
Haushalt: Tisch decken/abräumen, Müldienst, Kochen, Zimmer aufräumen, Spülmaschine, ...												
Ideen für Zeit allein												
Ideen f. Zeit zusammen (auch: Telefonieren 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.kinderärzte-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.