

## Merkblatt:

### Wichtige Zahlen

#### Schlafbedarf

|               |        |
|---------------|--------|
| 5 - 6 Jahre   | 11.5 h |
| 7 - 9 Jahre   | 11 h   |
| 10 - 11 Jahre | 10.5 h |
| 12 - 13 Jahre | 10 h   |
| 14 - 16 Jahre | 9 h    |

In der Pubertät verschiebt sich der Schlafrhythmus um 2 h.  
Teenager schlafen durchschnittlich 6.5 bis 7 h → Schlafdefizit

P. Würscher, 2012

### Taschengeld

Budgetberatung Schweiz empfiehlt in der Unterstufe wöchentliche und ab Mittelstufe monatliche Auszahlungen.

|                      | pro Woche |           |
|----------------------|-----------|-----------|
| 1. Schuljahr         | 1.--      |           |
| 2. Schuljahr         | 2.--      |           |
| 3. Schuljahr         | 3.--      |           |
| 4. Schuljahr         | 4.--      |           |
|                      | pro Monat |           |
| 5. und 6. Schuljahr  | 25.--     | bis 30.-- |
| 7. und 8. Schuljahr  | 30.--     | bis 40.-- |
| 9. und 10. Schuljahr | 40.--     | bis 50.-- |
| ab 11. Schuljahr     | 50.--     | bis 80.-- |

#### Erweitertes Taschengeld

Ab Oberstufe kann schrittweise ein erweitertes Taschengeld vereinbart werden.  
Diese Beträge richten sich nach dem effektiven Aufwand und dem finanziellen Rahmen des Familienbudgets.

|   | pro Monat |           |
|---|-----------|-----------|
| Taschengeld (siehe oben)                        | 30.--     | bis 80.-- |
| Handy   | 10.--     | bis 20.-- |
| Kleider/Schuhe                                  | 70.--     | bis 80.-- |
| Coiffeur/Körperpflege                           | 30.--     | bis 40.-- |
| Velo/Mofa                                       | 10.--     | bis 30.-- |
| Schulmaterial (ohne Lehrmittel und Exkursionen) | 10.--     | bis 20.-- |

nach Aufwand:

Auswärtige Verpflegung pro Tag bis Fr.10.--

Fahrtkosten (Abonnemente)

Bücher/Exkursionen/Lager/Sport

## Konzentrationsfähigkeit

So lange können sich Kinder im Durchschnitt ohne Pause konzentrieren

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 5 bis 7 Jahre   | 15 Minuten        |
| 8 bis 10 Jahre  | 20 Minuten        |
| 11 bis 14 Jahre | 20 bis 30 Minuten |
| 15 bis 19 Jahre | 30 bis 40 Minuten |

Focus Schule Nr. 2 / 2011

## Kinder mit eigenem Handy

Ein eigenes Handy haben:

|                              |
|------------------------------|
| 14 % der 6- bis 7-Jährigen   |
| 33 % der 8- bis 9-Jährigen   |
| 71 % der 10- bis 11-Jährigen |
| 90 % der 12- bis 13-Jährigen |

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest / KIM Studie 2010

## Tipps zur Mediennutzung

maximale Bildschirmzeiten nach Alter pro Tag:

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 0 bis 2 Jahre   | überhaupt nicht   |
| 3 bis 6 Jahre   | 15 bis 30 Minuten |
| 6 bis 7 Jahre   | 60 Minuten        |
| 8 bis 10 Jahre  | 90 Minuten        |
| 11 bis 13 Jahre | 120 Minuten       |

KIM-Studie 2010

November 2011