

Merkblatt: Wichtige Zahlen für Referent/innen

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.--		
Fahrkosten (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

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

Ausgangsregeln als Diskussionsgrundlage

	Wochenende	unter der Woche, während der Schulzeit
bis 14- Jährige	21:30 Uhr	20:30 Uhr
15 – 16-Jährige	23:00 Uhr	21:30 Uhr

Schweizer Familie, 8/2012

März 2012