

# KANADISCHER 24-STUNDEN- BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE:

Eine Integration von körperlicher Aktivität, Sitzgewohnheiten und Schlaf

---

## VORWORT

Diese Leitlinien gelten für offensichtlich gesunde Kinder und Jugendliche (im Alter von 5–17 Jahren), unabhängig von Geschlecht, Hautfarbe, ethnischer Zugehörigkeit oder dem sozioökonomischen Status der Familie. Kinder und Jugendliche werden zu einem aktiven Lebensstil mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Schlaf, sitzenden Tätigkeiten und körperlicher Aktivität angeregt, der ihre gesunde Entwicklung fördert.

Kinder und Jugendliche sollten eine gesunde Schlafhygiene (Gewohnheiten und Schlafrituale, die einen guten Schlaf fördern) in den Alltag integrieren, sitzende Tätigkeiten (insbesondere Bildschirmzeit) einschränken und sich an einer Vielzahl von körperlichen Aktivitäten in verschiedensten Umgebungen (z. B. zu Hause/in der Schule/in der Gemeinschaft; drinnen/draußen; an Land/im Wasser; im Sommer/im Winter) und Kontexten (z. B. Spiel, Freizeit, Sport, aktive Fortbewegung, Hobbys und Hausarbeiten) beteiligen.

Für alle, die diesen 24-Stunden-Bewegungsleitfaden derzeit nicht einhalten, wird eine schrittweise Anpassung empfohlen. Das Einhalten dieser Richtlinien wird mit einer besseren Körperkonstitution, kardiorespiratorischer und muskuloskeletaler Fitness, akademischen Leistungen und Kognition, emotionaler Stabilität, prosozialem Verhalten, kardiovaskulärer und metabolischer Gesundheit und allgemeiner Lebensqualität in Verbindung gebracht. Die Vorteile, die sich aus der Befolgung dieses Leitfadens ergeben, übersteigen bei weitem die potenziellen Risiken.

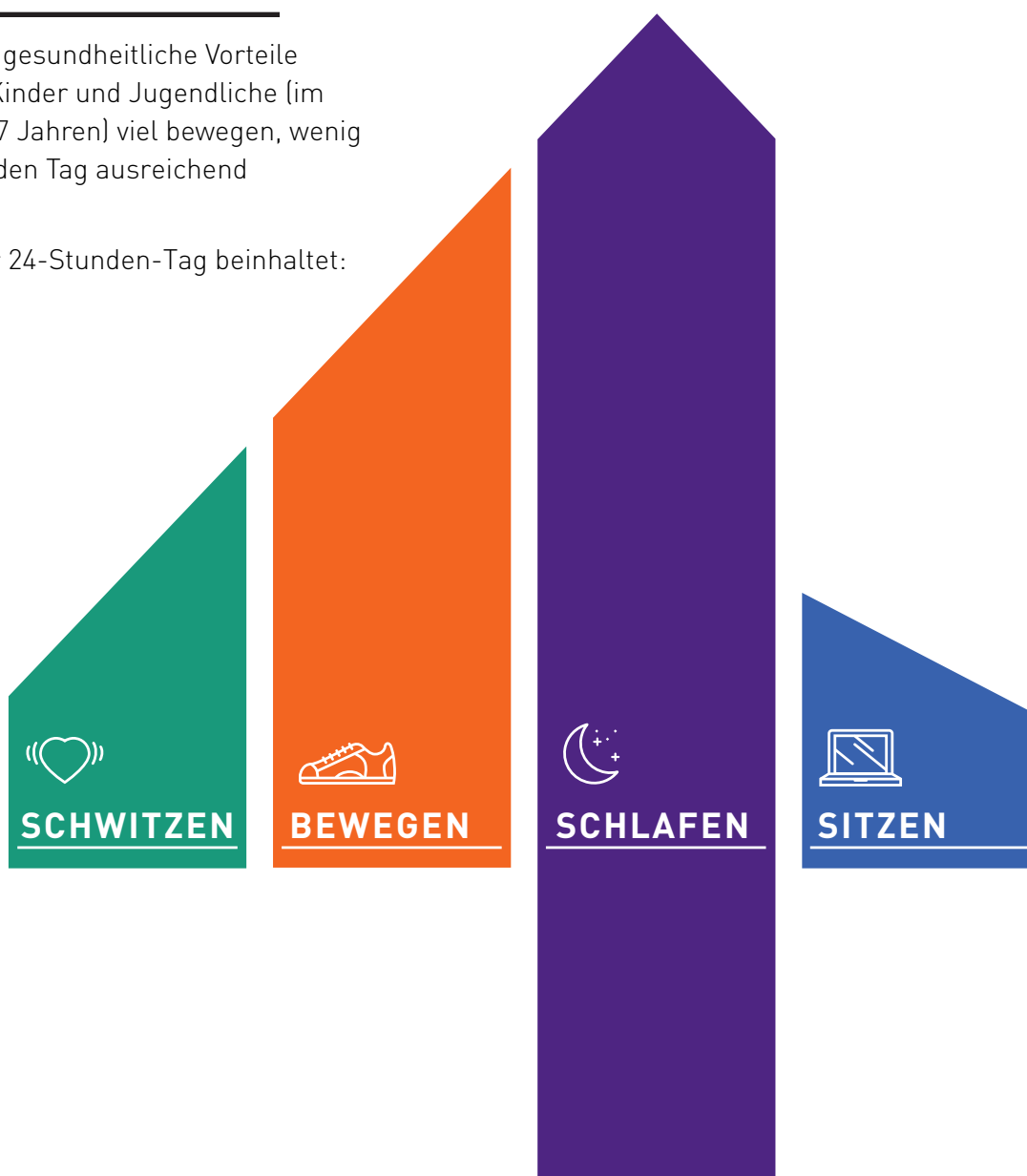
Dieser Leitfaden kann für Kinder und Jugendliche mit einer Einschränkung oder Erkrankung geeignet sein. Für weitere Informationen sollten Sie jedoch einen Arzt konsultieren.

Sie finden die einzelnen Leitfäden und weitere Details zur zugrundeliegenden wissenschaftliche Forschung und zur Auslegung des Leitfadens, Hinweise zu seiner Umsetzung und Empfehlungen für weitere Forschung und Überwachung unter [www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines).

# LEITFADEN

Für optimale gesundheitliche Vorteile sollten sich Kinder und Jugendliche (im Alter von 5-17 Jahren) viel bewegen, wenig sitzen und jeden Tag ausreichend schlafen.

Ein gesunder 24-Stunden-Tag beinhaltet:



## SCHWITZEN

### MÄSSIGE BIS INTENSIVE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Mindestens 60 Minuten mäßige bis intensive körperliche Aktivität pro Tag, die unterschiedliche gymnastische Aktivitäten umfasst. Intensive körperliche Aktivitäten sowie muskel- und knochenstärkende Aktivitäten sind an mindestens 3 Tagen pro Woche einzuplanen;

## BEWEGEN

### LEICHTE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Mehrere Stunden abwechslungsreiche leichte körperliche Aktivität, darunter strukturierte und unstrukturierte Aktivitäten;

## SCHLAFEN

### SCHLAF

9 bis 11 Stunden ununterbrochener Schlaf pro Nacht für Kinder im Alter von 5 bis 13 Jahren und 8 bis 10 Stunden pro Nacht für Kinder im Alter von 14 bis 17 Jahren, mit festen Schlaf- und Aufwachzeiten;

## SITZEN

### SITZENDE TÄTIGKEITEN

Nicht mehr als 2 Stunden Bildschirmzeit zu Unterhaltungszwecken pro Tag; Begrenztes Sitzen über längere Zeit.

Ausreichend Schlaf, mehr Zeit an der frischen Luft und weniger sitzende Tätigkeiten und leichte körperliche Aktivitäten durch zusätzliche mäßige bis intensive körperliche Aktivitäten zu ersetzen, kann einen größeren Nutzen für die Gesundheit haben.