

الساعات/الأسبوع: الساعات/الشهر:		الرضع/الأطفال الصغار: عمر الميلاد - 3 أعوام
61-48	14-11	دعم الرضع/الأطفال الصغار

السنة الدراسية				الأطفال: بعمر 4 - 11 عامًا	
صيف		صيف			
الساعات/الأسبوع: شهر:	الساعات/الأسبوع: شهر:	الساعات/الأسبوع: شهر:	الساعات/الأسبوع: شهر:		
91-74	21-17	83-65	19-15	منخفض جدًا - منخفض	الأطفال بعمر 3 أعوام
109-92	25-22	96-84	22-20	متوسط	الأطفال بعمر 4 أعوام
174-110	40-26	152-97	35-23	مرتفع - مرتفع جدًا	الأطفال بعمر 5 أعوام

السنة الدراسية				المراهقون: بعمر 12 - 17 عامًا	
صيف		صيف			
الساعات/الأسبوع: شهر:	الساعات/الأسبوع: شهر:	الساعات/الأسبوع: شهر:	الساعات/الأسبوع: شهر:		
74-61	17-14	56-43	13-10	منخفض جدًا	المراهقون 1
104-75	24-18	87-57	20-14	منخفض	المراهقون 2
122-105	28-25	104-88	24-21	متوسط	المراهقون 3
200-123	46-29	169-105	39-25	مرتفع	المراهقون 4
282-201	65-47	239-170	55-40	مرتفع جدًا	المراهقون 5، 5ب، 5م

الساعات/الأسبوع:		الساعات/الأسبوع:		البالغون: بعمر 18 عامًا فأكثر	
الساعات/الشهر:		الساعات/الأسبوع:			
الساعات/الأسبوع: شهر:	الساعات/الأسبوع: شهر:	الساعات/الأسبوع: شهر:	الساعات/الأسبوع: شهر:		
70-56	16-13			منخفض جدًا	البالغون 1
100-71	23-17			منخفض	البالغون 2
183-101	42-24			متوسط	البالغون 3
369-184	85-43			مرتفع	البالغون 4
513-370	118-86			مرتفع جدًا	البالغون 5، 5ب، 5م