



Gesund

macht
Schule

Elternbrief 6

Kinder brauchen Bewegung!

Die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen hat sich in den letzten Jahrzehnten erheblich verändert. Der Raum zur Bewegung in den Städten ist zunehmend beschränkt, attraktive Außenspielplätze sind schlecht erreichbar. Gleichzeitig haben die Angebote zur ‚sitzenden‘ Freizeitbeschäftigung mit Computer, Spielkonsole oder TV erheblich zugenommen. Die Folgen dieser Entwicklung zeigen sich schon bei Kindern in Haltungsschäden, Übergewicht aber auch in Unfällen, die sich aufgrund von fehlenden Bewegungserfahrungen ereignen.

Jedes Kind sollte möglichst zwei Stunden am Tag körperlich aktiv sein. Doch in Wirklichkeit bewegen sich Kinder im Bundesdurchschnitt nicht einmal eine Stunde pro Tag.

Nicht nur für die körperliche, auch für die geistige Entwicklung ist ausreichende Bewegung eine wichtige Voraussetzung. Vielen Eltern ist nicht bewusst, dass Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit eng mit Bewegung verbunden sind. Kinder erschließen sich die Welt, indem sie Bewegungsabläufe, Denken und Fühlen zu einer Erfahrung zusammenfügen. In zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen konnte der Zusammenhang zwischen Bewegungstätigkeit und Intelligenzentwicklung belegt werden. Darüber hinaus lernen Kinder bei Sport und Spiel, sich in Gemeinschaften einzufügen, sowie Fairness, Teamgeist und ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Kinder lieben Bewegung, Spiel und Sport. Diesen natürlichen Bewegungsdrang können Eltern nutzen, um Bewegungsanreize und -ideen zu geben. Hier einige Beispiele, die – nicht nur – für Kinder empfehlenswert sind:

- 2 Stunden Bewegungszeit pro Tag (siehe hierzu die Empfehlungen der aid-Bewegungspyramide).
- Sitzzeiten (z.B. vor dem PC/Fernseher) durch Bewegungszeiten ausgleichen. Nicht mehr als eine Stunde pro Tag vor dem PC/Fernseher usw. verbringen.
- Bewegungsreiche Familienaktivitäten (z.B. sonntäglicher Schwimmbadbesuch, Fahrradausflug, Wanderung) planen.
- Freizeit mit kreativen Spielen und Spielgeräten verbringen.
- Eine attraktive Vereinssportart für sich finden.



Informationen zur Bewegungsförderung im Kindes- und Jugendalter finden Eltern unter

www.haltungundbewegung.de

www.sportjugend-nrw.de

www.hamburger-sportjugend.de

www.kinderturnen-hamburg.de

Die Kinder-Bewegungspyramide für den Tag



Sport: 2 x 15 min.

Freizeit: 4 x 15 min.

Alltag: 6 x 5 min.

Gesund

macht Schule



Gesund macht Schule

Das Programm *Gesund macht Schule* ist ein Gesundheitsförderungs- und Gesundheitserziehungsprogramm in der Grundschule, das von den Ärztekammern Nordrhein und Hamburg und der AOK Rheinland/ Hamburg initiiert wird.

Es fördert die Zusammenarbeit von Schule, Schülern, Eltern, Ärzten und Gesundheitsdiensten im Bereich der Kindergesundheit.

Durch die Zusammenarbeit sollen alle Beteiligten im Lebensumfeld Schule für gesundheitsschädigende Verhaltensweisen aufmerksam gemacht und zu gesundheitsförderlichen Aktivitäten motiviert werden.

Gründe für *Gesund macht Schule*

Schuleingangsuntersuchungen zeigen, dass viele Kinder heute an so genannten chronischen Erkrankungen und psychosomatischen Störungen leiden, wie:

- Allergische Reaktionen,
- Schwächung des Immunsystems,
- Schwächung der psychischen Stabilität,
- Übergewicht,
- Essstörungen,
- Teilleistungsstörungen,
- Erkrankungen des Skeletts.

Einige dieser Erkrankungen können durch vorbeugende Maßnahmen gemindert oder gar vermieden werden. Das Programm *Gesund macht Schule* will dazu beitragen, Schule und Eltern in die Lage zu versetzen, zum Wohle der Kinder aktiv zu werden.

Die Ziele von *Gesund macht Schule*

Im Rahmen dieser Aktivitäten geht es zum Beispiel um

- die Förderung eines gesundheitsbewussten Ernährungs- und Bewegungsverhaltens in Schule, Elternhaus und Freizeit,
- die Stärkung der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung,
- den Aufbau einer gesundheitsförderlichen Lern- und Arbeitsatmosphäre,
- eine von Patenärztinnen und -ärzten gestützte Gestaltung von gesundheitsförderlichem Unterricht und Elternarbeit,
- eine gesundheitsförderliche Gestaltung von Schule und Umgebung durch alle Mitglieder der Schulgemeinschaft,
- die Öffnung der Schule zu Gesundheitspartnern und Gesundheitsdiensten in der Gemeinde.



Alle interessierten Grundschulen und Elternpflegschaften im Rheinland und in Hamburg sind eingeladen, an diesem Programm teilzunehmen. Die teilnehmenden Schulen erhalten ein Unterstützungskonzept und Materialien zur Umsetzung der folgenden Gesundheitsthemen:

- Der menschliche Körper/ Beim Arzt
- Essen und Ernährung
- Bewegung und Entspannung
- Sexualerziehung
- Suchtprävention/ Ich-Stärkung

Ausführliche Informationen zum Programm erhalten Sie unter:

www.gesund-macht-schule.de

Schulen und Eltern, die an dem Programm teilnehmen möchten, können sich an die

**Ärztekammer Nordrhein
Kooperationsstelle
für Ärzte und Lehrer
Tersteegenstr. 9
40474 Düsseldorf**

**Telefon: 0211/4302-2030
E-Mail: sabine.schindler-marlow@aedno.de oder
snezana.marijan@aedno.de
wenden.**