

Elternbrief Kinder brauchen Bewegung!



© Susame Legien, Köln

Bewegung wirkt vielseitig

Kinder erschließen sich die Welt, indem sie Bewegungsabläufe, Denken und Fühlen zu einer Erfahrung zusammenfügen. Aus diesem Grund ist ausreichende Bewegung nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Entwicklung eine wichtige Voraussetzung. In zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen konnte der Zusammenhang zwischen Bewegungstätigkeit und Intelligenzentwicklung belegt werden. Wer sich bewegt, trainiert demnach die Muskeln und auch die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Darüber hinaus lernen Kinder bei Sport und Spiel, sich in Gemeinschaften einzufügen sowie Fairness, Teamgeist und ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Kindheit heute

Jedes Kind sollte möglichst 90 Minuten am Tag körperlich aktiv sein. Doch in Wirklichkeit bewegen sich Kinder im Bundesdurchschnitt nicht einmal eine Stunde pro Tag^{1,2}. Die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich verändert. In den Städten gibt es zunehmend weniger Bewegungsräume. Gleichzeitig haben die Angebote zur „sitzenden“ Freizeitbeschäftigung mit Tablet, Spielkonsole, Handy oder TV erheblich zugenommen. Die Folgen dieser Entwicklung zeigen sich

So viel Bewegung braucht
Ihr Kind am Tag:



SPORT
30 Minuten am Tag
oder 2 x 1,5 Stunden pro Woche

Körperliche Aktivität, die Kinder ins Schwitzen und aus der Puste bringt, z. B. beim Vereins- oder Schulsport.

+

BEWEGUNG
im Alltag & in der Freizeit
1 Stunde am Tag

Alltagsbewegungen (wie z. B. zur Schule gehen, im Haushalt mithelfen) und Freizeitbewegung (toben und spielen, freies Spielen in und außerhalb der Schule).

Sitzzeiten vor Tablet/Fernseher sollten durch Bewegungszeiten ausgeglichen werden. Nicht mehr als eine Stunde pro Tag vor dem Tablet/Fernseher verbringen (ausgenommen Mediennutzung für schulische Zwecke).

¹ KiGGS Studie Welle 2: Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, 2018

² AOK-Familienstudie 2022

schon bei Kindern: Haltungsschäden, Übergewicht aber auch Unfälle, die sich aufgrund von fehlenden Bewegungserfahrungen ereignen, nehmen zu.

Was können Eltern tun?

Kinder lieben Bewegung, Spiel und Sport. Diesen natürlichen Bewegungsdrang können Eltern nutzen, um Kinder zu vielfältiger Bewegung zu motivieren. Hier einige Ideen, die – nicht nur – für Kinder empfehlenswert sind:

- Sich gemeinsam bewegen, z. B. zusammen ins Schwimmbad, in die Kletterhalle oder zum Spielplatz gehen.
- Aktivitäten wie Radrouten oder Wanderungen regelmäßig und gemeinsam planen.
- Bewegungsmöglichkeiten in der Wohnung schaffen, indem z. B. eine Reckstange im Türrahmen angebracht wird.
- Kinder zu Fuß zur Schule gehen lassen – mit einer Laufgruppe klappt es noch besser.
- Freizeit mit kreativen Spielen und Spielgeräten verbringen.
- Sport im Verein: Das Kind verschiedene ausprobieren lassen und herausfinden, welche Sportart ihm Spaß macht. Tipp: Mit einer Freundin/einem Freund fällt der Einstieg in einen Verein leichter.

**Aktive Eltern haben aktive Kinder:
Wenn Eltern bewusst Bewegung in ihren Alltag einbauen, ist die Chance größer, dass sich auch ihre Kinder bewegen!**

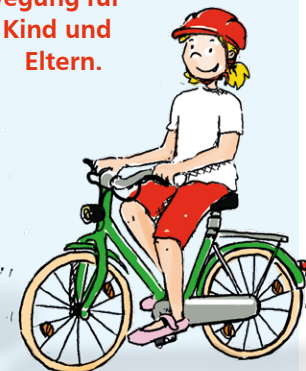
Vereinsuche:

www.vereinsuche-nrw.de/Vereine

www.vtf-hamburg.de/sportfinder



Kindern ausreichend Zeit für Bewegung und Zusammensein geben: ein Fahrradausflug bringt gemeinsame Zeit mit Spaß und sichert zusätzliche Bewegung für Kind und Eltern.



Weitere Informationen für Eltern finden Sie unter:

www.in-form.de/materialien

Suchbegriffe: „Bewegung“ und „Kinder und Jugendliche“

www.gesundmachtschule.de/materialien/wettbewerbsbeitraege, „Spielesammlung“

www.uebergewicht-vorbeugen.de/so-geht-es-leichter/bewegung/

www.sportjugend.nrw

www.hamburger-sportjugend.de



Alle interessierten Grundschulen und Förderschulen im Rheinland und Hamburg sind eingeladen, an dem Programm *Gesund macht Schule* teilzunehmen. Die Schulen erhalten ein Unterstützungskonzept und Materialien zur Umsetzung der folgenden Gesundheitsthemen:

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

www.gesundmachtschule.de



Schulen, die an dem Programm teilnehmen möchten, können sich wenden an:

Ärztekammer Nordrhein

E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

Telefon: 0211 4302-2031

AOK Rheinland/Hamburg

E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de oder

julialara.gems@rh.aok.de

Telefon: 0211 8791-28253, -28224