

A young girl with glasses is climbing a thick rope on a tree. She is wearing a white t-shirt and a dark long-sleeved shirt. The background shows green and autumn-colored leaves.

**Gesund** macht  
Schule

Elternbrief in Leichter Sprache

# Kinder brauchen Bewegung

## **Bewegung und Sport sind wichtig**

Bewegung ist gut für den Körper und das Denken.

Forscher sagen: Wer sich viel bewegt, trainiert den Körper und den Kopf.

Beim Spielen und beim Sport gehören Kinder zu einer Gruppe.

Dabei lernen sie

- gerecht zu anderen Kindern zu sein.
- sich für die Gruppe einzusetzen.
- selbstbewusst zu sein.

Das ist für viele Bereiche im Leben wichtig.

## **Kindheit heute**

Das Leben von Kindern und Jugendlichen ist heute anders als früher:

- Es gibt weniger Orte in den Städten, wo sich Kinder bewegen können.  
Zum Beispiel: Spielplätze, Turnhallen oder große Wiesen.
- Kinder sitzen heute oft vor dem Tablet, der Spiele-Konsole oder dem Fernseher.

Kinder bewegen sich heute weniger als früher.

Darum haben viele Kinder Probleme mit ihrer Körper-Haltung und mit ihrem Gewicht.

## Wie viel Bewegung brauchen Kinder?

Fachleute sagen:

Jedes Kind soll sich am Tag **1,5 Stunden** bewegen.

### 1. Bewegung beim Sport

Kinder sollen **jeden Tag eine halbe Stunde** Sport machen.

Dabei sollen sie richtig ins Schwitzen kommen.

Zum Beispiel: Fußball spielen oder Schwimmen.

Kinder können auch **1,5 Stunden** Sport  
an **2 Tagen** in der Woche machen.

Zum Beispiel: dienstags beim Schulsport und  
donnerstags im Sportverein.



### 2. Bewegung im Alltag und in der Freizeit

Kinder sollen sich **eine Stunde am Tag** bewegen.

Zum Beispiel: zur Schule laufen,  
im Haushalt helfen, toben und spielen.



**Zusammen sind das 1,5 Stunden Bewegung am Tag.**

### Tipp:

Muss Ihr Kind am Tag sehr lange sitzen?

Zum Beispiel: bei den Hausaufgaben oder beim Lernen.

Dann machen Sie immer wieder Pausen,  
in denen sich Ihr Kind bewegen kann.

In der Freizeit sollen Kinder **nicht** mehr  
als eine Stunde am Tag vor dem Tablet oder Fernseher sitzen.

Brauchen die Kinder das Tablet für die Schule?

Dann zählen diese Zeiten **nicht** mit zu der einen Stunde.



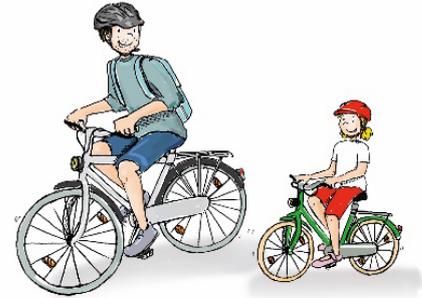
## Was können Eltern machen?

Kinder lieben Bewegung, Spielen und Sport.

Nutzen Sie das und zeigen Sie Ihrem Kind, was man alles machen kann.

Hier sind ein paar Tipps:

- Bewegen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind.  
Gehen Sie ins Schwimmbad, in die Kletterhalle oder auf den Spielplatz.
- Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind.  
Bewegen sich die Eltern viel im Alltag, dann bewegen sich auch die Kinder.
- Machen Sie Fahrrad-Ausflüge oder Wanderungen.
- Erlauben Sie Ihrem Kind, sich in der Wohnung zu bewegen und herum zu toben.  
Zum Beispiel: tanzen und springen im Wohnzimmer.
- Lassen Sie Ihr Kind in die Schule laufen.
- Spielen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind oder benutzen Sie Bewegungs-Spielzeug.  
Zum Beispiel: Hüpfmatte, Stelzen oder Springseil.
- Melden Sie Ihr Kind bei einem Sport-Verein an.  
Hier kann Ihr Kind testen, welcher Sport am meisten Spaß macht.



### Hier finden Sie gute Sport-Vereine für Ihr Kind:

[www.vereinsuche-nrw.de/Vereine](http://www.vereinsuche-nrw.de/Vereine)

[www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)

### Hier finden Sie 5 Ideen zum Herumtoben:

[www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/aktiv-und-gesund-5-ideen-zum-herumtoben-mit-kindern/](http://www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/aktiv-und-gesund-5-ideen-zum-herumtoben-mit-kindern/)

### Hier finden Sie mehr Infos zum Thema Kinder brauchen Bewegung:

[www.kinderturnstiftung-bw.de/bewegungsideen/](http://www.kinderturnstiftung-bw.de/bewegungsideen/)

[www.uebergewicht-vorbeugen.de/](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de/)

[www.gesundmachtschule.de/eltern/ratgeber/thema-bewegung](http://www.gesundmachtschule.de/eltern/ratgeber/thema-bewegung)

# Gesund macht Schule

## Unsere Aktion „Gesund macht Schule“

Unsere Aktion „Gesund macht Schule“ ist für Grundschulen und Förderschulen aus dem Rheinland und aus Hamburg.

Die Schulen können sich bei uns melden.

Dann können die Schulen einen Plan machen, wie sie das Thema Gesundheit umsetzen möchten.

Die Schulen bekommen dazu Info-Material für den Unterricht.

Zum Beispiel zu diesen Themen:

- Was ist gesunde Ernährung?
- Wie funktioniert mein Körper und was passiert in der Arzt-Praxis?
- Warum ist Bewegung und Entspannung wichtig?
- Wie verändert sich der Körper, wenn man erwachsen wird?
- Wie wird man selbstbewusst und wie schützt man sich vor einer Sucht?

Hier können die Schulen ihre Teilnahme anmelden:

### Ärzttekammer Nordrhein

Snezana Marijan

E-Mail: [snezana.marijan@aekno.de](mailto:snezana.marijan@aekno.de)

Telefon: 0211 4302 2031



### AOK Rheinland/Hamburg

Anne Neuhausen

E-Mail: [anne.neuhausen@rh.aok.de](mailto:anne.neuhausen@rh.aok.de)

Telefon: 0211 8791 28253



AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.