

Kinder und Jugendliche brauchen täglich Bewegung

Bewegung ist für Kinder und Jugendliche enorm wichtig: Sie hält körperlich fit, stärkt das Selbstvertrauen, gleicht Stress aus und macht Spaß. Welche Möglichkeiten gibt es, in Schwung zu kommen? Wie lange sollten sich Kinder und Jugendliche täglich bewegen? Dazu informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf ihren Webseiten. Viele Bewegungstipps für die ganze Familie runden das Informationsangebot ab.

Warum ist Bewegung so wichtig?

Regelmäßige Bewegung, sei es die körperliche Aktivität im Alltag oder beim Sport, fördert eine gesunde Entwicklung. Das gilt für den physischen, psychischen und auch den sozialen Bereich: Bewegung macht Spaß, fördert die Koordination und den Muskel- und Knochenaufbau, verbraucht Energie und beeinflusst das Gewicht positiv. Darüber hinaus gleicht Bewegung Stress aus. Beim Gemeinschaftssport lernen Kinder und Jugendliche, sich in eine Gruppe einzufinden, gemeinsam ein Ziel zu verfolgen und mit Erfolgen und Niederlagen umzugehen. Darüber hinaus wird schon frühzeitig der Grundstein für ein bewegtes Leben gelegt. Denn Kinder und Jugendliche, die sich viel bewegen, sind auch als Erwachsene häufiger aktiv.

Wie viel Bewegung sollte es mindestens sein?

Je nach Alter gibt es unterschiedliche Empfehlungen: Säuglinge und Kleinkinder bis drei Jahre sollten sich so viel wie möglich bewegen. Eltern sollten dem Bewegungsdrang ihres Kindes freien Lauf lassen. Für Kindergartenkinder lautet die Empfehlung drei Stunden und mehr am Tag und für Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 18 Jahren sind es täglich 1,5 Stunden. Davon kann eine Stunde leichte Bewegung im Alltag sein, wie das Gehen. Die Devise lautet: Hauptsache, täglich bewegen! Die weitere Zeit sollte mit intensiveren Bewegungsformen verbracht werden, wie beim Fußballspielen, Radfahren oder Schwimmen.

Welche Rolle spielt die Familie dabei?

Kinder lernen vor allem am Vorbild: Wenn sich Eltern viel bewegen und körperlich aktiv sind, wird dies auch für ihren Nachwuchs selbstverständlich. So kann der Weg zur Schule, in die Kita oder zum Einkaufen oft auch zu Fuß oder mit dem Rad erledigt werden. Kinder können im Haushalt mithelfen, zum Beispiel beim Staubsaugen. Auch Rituale wie ein gemeinsamer Nachmittag zum Toben sind sinnvoll. Eltern können ihr Kind dabei unterstützen, verschiedene Sportarten auszuprobieren, um die passende Sportart zu finden. Dabei kommt es auf den Spaß und nicht die Höchstleistung an. Sportvereine und für die Älteren auch Fitnessstudios bieten ein vielfältiges Angebot – einfach ausprobieren.

Allgemeine Informationen

Was alles zur Bewegung gehört

Zur Bewegungszeit zählt bereits die Bewegung im Alltag. Das kann der Weg zur Schule sein, oder die Fahrt mit dem Roller oder Fahrrad zu Freundinnen oder Freunden. Dazu kommt die Bewegung in der Freizeit – das Toben, Ballspielen, Skateboard fahren oder Wandern mit der Familie und im Freundeskreis. Ergänzend wird sich in Sportvereinen, in der Schule oder im Sportstudio bewegt. Turnen, Schwimmen, Basketball- oder Tischtennispielen – gemeinsamer Sport in der Gruppe macht Spaß und motiviert, dabei zu bleiben.

Wie lange man höchstens sitzen sollte

Immer mehr Kinder und Jugendliche sitzen viel, oft auch in der Freizeit, und bewegen sich wenig. Zu langes Sitzen ist jedoch ungesund: Es belastet den Bewegungs- und Halteapparat, begünstigt die Entstehung von Übergewicht und erhöht das Risiko für Spätfolgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2, Depressionen oder Burnout. Wenn möglich, sollten Eltern daher lange Sitzzeiten ihres Kindes alle 20 Minuten mit einer kleinen Bewegungsaktivität unterbrechen. Hilfreich ist, wenn sie selbst als Vorbild möglichst viele Tätigkeiten im Alltag und Haushalt, wie telefonieren oder Gemüse schälen, im Stehen erledigen.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, dass Eltern darauf achten, dass ihre Kinder möglichst wenig vor PC, Tablet und Co. sitzen: Für Drei- bis Sechsjährige sollten es pro Tag maximal 30 Minuten sein, für Sechs- bis Elfjährige höchstens eine Stunde und ab 12 Jahren nicht mehr als zwei Stunden täglich.

Wie man in Bewegung kommt

Der Anfang ist ganz leicht: Ein guter Start ist ein- bis zweimal pro Woche eine halbe Stunde Bewegung – möglichst viele Wege zu Fuß zu gehen oder mit dem Rad zu fahren. Mit zunehmender Fitness fällt es leichter und es wächst die Lust, sich länger und intensiver zu bewegen. Geeignete Bewegungsorte gibt es überall. Auf dem interaktiven Wimmelbild lassen sie sich leicht entdecken: www.uebergewicht-vorbeugen.de/so-geht-es-leichter/bewegung/bewegungsorte/.

Die Bewegungslandkarte zeigt unter anderem Angebote der Sportvereine und erleichtert die Suche nach einer passenden Bewegungsgelegenheit: www.uebergewicht-vorbeugen.de/so-geht-es-leichter/bewegung/bewegungsorte/finde-deinen-verein/.

Tipps für mehr Bewegung

Video-Reihe der BZgA-Mitmach-Initiative „Kinder stark machen“ für zu Hause: Das spielpädagogische Team lädt Kinder und Eltern in 15 Folgen zum Mittanzen und Mitturnen ein und verwandelt das Wohn- oder Kinderzimmer in eine Spielarena. Diese dauern jeweils zwischen 14 und 18 Minuten, der Ablauf ist immer gleich: Begrüßungsritual mit

>> Seite 3

Klatschrhythmus, Warm-Up, Jonglierstunde, Spielekiste und „Kinder stark machen mit Antje“, wobei es um verschiedene Spiele wie „Wortsalat“ oder „Begriffe raten“ geht:

www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/inbewegungbleiben/mitmachangebot-der-bzga/

Weitere Tipps:

- Fangen, Federball, Frisbee, Seilspringen, Klettern, im Kinderzimmer Höhlen bauen oder im Wohnzimmer eine kleine Tanzparty veranstalten – es braucht nicht viel, um in Bewegung zu kommen.
- Planen Sie gemeinsame Aktivitäten: Gehen Sie gemeinsam schwimmen, in den Park, auf den Spielplatz oder in die Kletterhalle. Verabreden Sie sich mit anderen Familien zum Ballspielen, zum Spaziergehen oder zu einer Fahrradtour. Oder wie wäre es mit Bouldern und Hula-Hoop?
- Schlechtes Wetter gibt es nicht – draußen sind Sport und Spiele am schönsten. Es braucht nur die richtige Kleidung.
- Begleiten Sie Ihr Kind zum Sport, zeigen Sie Interesse und loben Sie Erfolge. Loben ist gut, aber zeigen Sie Ihrem Kind auch, dass es nicht schlimm ist, wenn etwas nicht auf Anhieb klappt. Neue Versuche und üben gehören dazu! Auch größere Kinder und Jugendliche freuen sich über Anerkennung und Unterstützung.
- Eine Fitness- oder Bewegungs-App kann motivieren. Sie soll den Spaß an der Bewegung fördern und nicht den Wettbewerb. Am besten wählen Sie die App zusammen mit Ihrem Kind aus.

Weiterführende BZgA-Informationen:

Bewegung tut gut:

www.uebergewicht-vorbeugen.de/so-geht-es-leichter/bewegung/?L=0

Spiele und Übungen für Familien und Gruppen, Kinder und Jugendliche, in- und outdoor:

www.uebergewicht-vorbeugen.de/es-gibt-noch-mehr/spiele-uebungen/?L=0

Den Alltag gesund und aktiv gestalten:

www.uebergewicht-vorbeugen.de/so-geht-es-leichter/empfehlungen/#c1647

„Zeit für Bewegung“: Initiative für mehr Bewegung mit kostenfreien Materialien für mehr körperliche Aktivität in Familien zum Bestellen oder Herunterladen:

www.uebergewicht-vorbeugen.de/es-gibt-noch-mehr/initiative-zeit-fuer/

Sitzcheck für Kinder und Jugendliche: Mitmachangebot Ernährung - Bewegung – Stressregulation

<https://shop.bzga.de/sitz-checkliste-fuer-kinder-und-jugendliche/>

>> Seite 4

Bitte nicht setzen – das fördert die Gesundheit

<https://shop.bzga.de/bitte-nicht-setzen-das-foerdert-die-gesundheit/>

Bewegung per App & Co. – sinnvoller Sport für Kinder und Jugendliche?

<https://shop.bzga.de/bewegung-per-app-co-sinnvoller-sport-fuer-kinder-und-jugendliche/>

Poster „Bewegungsdreieck“:

www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation/3345/

Spielen:

www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/

Angebote für Mitarbeitende in Kitas, Schulen und Vereinen:

BZgA-Broschüre „Unterricht in Bewegung“ – Materialien für die Grundschule (1.–4. Klasse) zur Unterstützung von Lehrerinnen und Lehrer, Bewegung gezielt im Unterricht einzusetzen:

www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-schulform-sortiert/unterricht-in-bewegung/

BZgA-Broschüre „gesund und munter – Heft 32: Gesunde Mobilität“ für den Grundschulunterricht:

www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-schulform-sortiert/unterrichtsmaterialien/gesund-und-munter-heft-32-gesunde-mobilitaet/

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de/>

Fax: 0221/8992257

E-Mail: bestellung@bzga.de