

A photograph of a young child with blonde hair, wearing a striped long-sleeved shirt and blue jeans, climbing a large, mossy tree trunk in a sunlit forest. The child is seen from behind, reaching up. Another person's legs and feet are visible in the upper left corner, also climbing the tree. The background is a dense forest of green trees.

Bewegung und Sport

Elterninfo

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

www.uebergewicht-vorbeugen.de

Zeit für
BEWEGUNG



Kinder und Jugendliche

brauchen täglich Bewegung



Bewegung, Spiel und Sport mit anderen fördern den Umgang miteinander

- Teamgeist entwickeln
 - sich für andere einsetzen
 - Regeln aushandeln und einhalten
 - sich über Erreichtes gemeinsam freuen
 - sich bei Niederlagen gegenseitig trösten
-

BEWEGUNG

- ... macht Spaß.
- ... hält körperlich fit.
- ... gleicht Stress aus.
- ... stärkt das Selbstvertrauen.



IDEAL SIND MINDESTENS 1,5 STUNDEN BEWEGUNG AM TAG

- Es darf auch mehr sein, wenn es freiwillig ist.
- 12.000 Schritte am Tag gehen zählt als 1 Stunde Bewegung. Schrittzähler gibt's z.B. als App für das Handy.
- Bei Spiel und Sport ein bisschen aus der Puste und ins Schwitzen kommen ist erwünscht.
- An 2 bis 3 Tagen in der Woche darf es noch etwas anstrengender werden, z.B. beim Fußballspielen mit Freunden, beim Radfahren oder beim Schwimmen. Das trainiert Muskeln und macht fit.
- Wer bisher wenig in Bewegung ist, kann schon mit 2 bis 3 Tagen in der Woche und jeweils 30 Minuten starten. Mit der Fitness wächst auch die Lust, länger in Bewegung zu sein und intensiver Sport zu treiben.



MEHRMALS AM TAG IN BEWEGUNG KOMMEN

- immer nach ruhigen Tätigkeiten und langem Sitzen, z.B. nach der Schule, nach den Hausaufgaben, nach Zeiten am Bildschirm
- durch Bewegung im Alltag: Wege zu Fuß gehen, mit dem Rad fahren, einkaufen gehen, mit dem Hund rausgehen, Altglas zum Container bringen
- durch Spiel, Sport und Bewegung in der Freizeit
- durch bewegte Pausen in der Schule



TÄGLICH LÄNGER BEWEGEN ALS VOR DEM BILDSCHIRM SITZEN

- Tablet, Computer, Konsolen, Smartphone in der Freizeit „so wenig wie möglich“ nutzen und die Spielzeit begrenzen
- 3 bis 6 Jahre: maximal 30 Minuten am Tag
- 6 bis 11 Jahre: maximal 1 Stunde pro Tag
- ab 12 Jahren: maximal 2 Stunden pro Tag

Rituale können helfen

Kleine Kinder sind von Natur aus aktiv. Sie bewegen sich gern. Unterstützen Sie Ihr Kind, dass der Spaß an der Bewegung bestehen bleibt. Seien Sie Vorbild für Ihr Kind. Bewegen Sie sich gemeinsam und bieten Sie Anregungen, um regelmäßig aktiv zu sein. Rituale im Alltag können dabei helfen – auch wenn die Kinder größer werden.



TIPPS FÜR JÜNGERE KINDER

- Bringen Sie Ihr Kind zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule! Wenn Sie selbst keine Zeit haben, lassen Sie Ihr Kind mit anderen Kindern oder Eltern mitgehen. Manche Schulen und Städte organisieren „Geh-Busse“.
- Werden Sie beim gemeinsamen Spaziergang zum Sachensucher: Blumen, Steine, Blätter etc. Oder stellen Sie eine besondere Aufgabe, z.B. etwas Rotes oder Glitzerndes finden. So wird ein Spaziergang zum Abenteuer.
- Fangen, Federball, Frisbee, tanzen, klettern, balancieren – es braucht nicht viel, um in Bewegung zu kommen und Spaß zu haben.
- Höhlen bauen, hüpfen, auf dem Teppich toben – auch zu Hause ist Bewegung möglich.
- Lassen Sie Ihr Kind früh schwimmen lernen. In Schwimmbädern werden oft Kurse angeboten.



TIPPS FÜR ÄLTERE KINDER

- Parks und Grünflächen in Städten bieten viele Bewegungsmöglichkeiten, um sich auszutoben. Hier finden sich Tischtennisplatten, Basketballkörbe, Rasenflächen zum Ballspiel etc.
- Sportverein oder Fitnessstudio bieten Mannschaftssport, Kampfsport, Tanz, Turnen, Akrobatik, Ballsport, Yoga und vieles mehr – einfach ausprobieren.
- Auch Apps für Fitness und Bewegung können motivieren. Wählen Sie die App gemeinsam mit Ihrem Kind aus. Die App soll den Spaß an der Bewegung fördern, nicht den Wettbewerb.
- Ein Videokanal mit Sport und Fitnessanleitungen kann zu Hause genutzt werden.
- Sich gemeinsam mit anderen zum Sport verabreden – das motiviert.



TIPPS FÜR DIE GANZE FAMILIE

- Seien Sie am Wochenende mit der ganzen Familie in Bewegung. Gehen Sie z. B. ins Schwimmbad, in den Park, in den Wald oder auf die Eisbahn.
- Gehen Sie an Familientagen bei jedem Wetter raus. Draußen sind Bewegung, Sport und Spiel am schönsten. Es braucht nur die richtige Kleidung (z. B. Regenjacke, Matschhose, Schneeanzug).
- Begleiten Sie als Eltern Ihr Kind zum Sport und zeigen Sie Interesse.
- Unterstützen Sie Ihr Kind, Sportarten auszuprobieren. Manchmal bedarf es einiger Anläufe, um den richtigen Sport für sich zu finden.



Informieren Sie sich in der Schule, bei der Stadtverwaltung oder im Bürgerbüro über Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche. Auch auf städtischen Internetseiten sind oft Adressen aufgeführt.



MINIPOSTER

Auf den Seiten 6/7 finden Sie ein Miniposter zum Herausnehmen mit Bewegungsempfehlungen für die ganze Familie.

Bewegungsdreieck

Kinder & Jugendliche

Alltagsbewegung

- **0–3 Jahre:** so viel Bewegung wie möglich in sicherer Umgebung
- **4–6 Jahre:** mind. 180 Min./Tag, z. B. Laufen, Klettern, Springen
- **7–18 Jahre:** mind. 60 Min./Tag, z. B. Radfahren, Gehen



Erwachsene

Alltagsbewegung

- im Alltag so viel wie möglich bewegen, z. B. Treppen steigen, zu Fuß gehen, Rad fahren

Angeleitete Bewegung

- **4–6 Jahre:** nach Lust und Laune in Alltagsbewegung integrieren
- **7–18 Jahre:** mind. 30 Min./Tag zusätzlich zur Alltagsbewegung, z. B. Schwimmen, schnelles Radfahren, Laufen**



Ausdauer

- moderat-intensiv** : mind. 150 Min./Woche, z. B. 5 x 30 Min., oder
- höher-intensiv** : mind. 75 Min./Woche oder
- moderat-intensiv und höher-intensiv** kombiniert, mind. 150 Min./Woche, z. B. 3 x 10 Min./Tag, 5 x Woche

Kraft

- mind. 2 x **Woche** muskelkräftigende Bewegung

Sitzen/Bildschirmzeiten

Für alle Altersgruppen gilt: so wenig wie möglich

- **0–3 Jahre:** minimale Sitzzeiten
- **4–6 Jahre:** max. 30 Min./Tag
- **7–11 Jahre:** max. 60 Min./Tag
- **12–18 Jahre:** max. 120 Min./Tag



Sitzen

- lange Sitzphasen vermeiden
- Sitzen regelmäßig unterbrechen und bewegen

** Hier ist moderat-intensive bis höher-intensive körperliche Aktivität gemeint.

Moderat-intensive körperliche Aktivität:

- wird als etwas anstrengend empfunden
- leichter bis mittlerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei noch sprechen, aber nicht mehr singen
- z. B. schnelles Gehen, langsames Laufen

Höher-intensive körperliche Aktivität:

- wird als anstrengend empfunden
- mittlerer bis etwas stärkerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei nicht mehr durchgängig sprechen
- z. B. Laufen, schnelles Radfahren, Schwimmen

Unterstützung und Hilfe

Hat Ihr Kind Probleme, beim Kinderturnen oder Schulsport mitzumachen?

Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Kind sich sehr ungeschickt und unsicher bewegt?

Wenn Sie sich Sorgen machen, dann lassen Sie sich helfen. Kinder- und jugendärztliche Praxen oder Beratungsstellen bieten kostenlose Hilfe an.

SO FINDEN SIE UNTERSTÜTZUNG

0800 111 0 550

Nummer gegen Kummer – das Elterntelefon

Montag bis Freitag von 9 bis 11 Uhr,

Dienstag und Donnerstag von 17 bis 19 Uhr

www.bke.de

Verzeichnis von Erziehungs- und Familienberatungsstellen

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UNTER

www.uebergewicht-vorbeugen.de

www.kindergesundheit-info.de

www.gutdrauf.net

BEWEGUNGSDIENSTE GEFRAGT?

Unter www.uebergewicht-vorbeugen.de finden Sie viele Ideen, um in Bewegung zu kommen. Für junge und ältere Kinder, für Familien oder für Gruppen.

Bewegungs-Check

- Zu Fuß oder mit dem Rad** zur Schule und von der Schule nach Hause
- In den Pausen **fangen, toben, balancieren, gehen statt stehen**
- Nachmittags **zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Skateboard** zu Freunden
- Beim Shoppen mit Freunden oder mit der Familie **Treppen steigen** statt Rolltreppe oder Aufzug nutzen
- Mit Freunden in der Freizeit aktiv sein:** Ball- und Hüpfspiele, Skateboard oder Rad fahren, Schwimmen, Frisbee, Fußball spielen, Volleyball, Basketball oder Tischtennis spielen
- Sport treiben** im Verein, im Fitnessstudio oder zu Hause
- Bietet die Schule Sport am Nachmittag? **Dabei sein!**
- Mithelfen im Haushalt ist auch Bewegung,** z. B. staubsaugen, kehren, Gartenarbeit, Altglas zum Container bringen etc.

Weitere Ideen

Wochenplan

für Bewegung und Sport



Abtrennen, gemeinsam ausfüllen
und gut sichtbar aufhängen.

Am Ende der Woche prüfen, was
gelingen ist und was in der kommenden
Woche noch besser werden kann.

Das nehmen wir uns vor

Das haben wir geschafft

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Impressum

HERAUSGEBER:

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), Köln

VERANTWORTLICH:

Christiane Liebald
Lydia Lamers

TEXT:

Monika Cremer

GESTALTUNG:

Helder Brand Design
www.helder.design
Berlin

DRUCK:

Rasch Druckerei und Verlag
GmbH & Co. KG, Bramsche

AUFLAGE:

1.50.10.19

BILDNACHWEIS:

Cover, Westend61 via Getty Images
Seite 2, SolStock/E+ via Getty Images
Seite 5, skyneshier/E+ via Getty Images

Die Inhalte der Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten.

Bestellung

Diese Broschüre kann kostenlos im Internet unter www.bzga.de, per E-Mail unter order@bzga.de oder per Post bei der BZgA, 50819 Köln bestellt werden. Bestellnummer: 35700705

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

