



## Wussten Sie, dass...

...Kinder in Kindergarten und Vorschule täglich mindestens zwei Stunden Bewegung brauchen?

...Grundschulkinder mindestens eine Stunde pro Tag körperlich aktiv sein sollten?

Gemeint sind Tätigkeiten, die einen Anstieg der Herzfrequenz und der Atmung verursachen, also zum Beispiel eine gemächliche Fahrradtour, Spielen und Toben im Hinterhof, Schwimmen oder Fußballspielen.



## Sich täglich ausreichend zu bewegen ist wichtig, denn...

...in Verbindung mit gesundem Essen ist körperliche Bewegung ein ausgezeichneter Weg für Kinder, sich gesund zu entwickeln und gesund zu bleiben. Starke Knochen, Muskeln und Lungen sind nur einige Vorteile. Zusätzlich werden Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit gefördert.

Ihr Kind lernt neue Freunde kennen, baut durch Bewegung Stress ab, ist fröhlich und voller Energie.



Zum IDEFICS Projekt sind folgende Faltblätter erhältlich:

Wasser ist die beste Limo!

Familie genießen statt in die Röhre schauen!

Aufgeweckte Kinder brauchen Schlaf!

Obst und Gemüse versüßen den Tag!

Draußen spielen macht Freu(n)de!

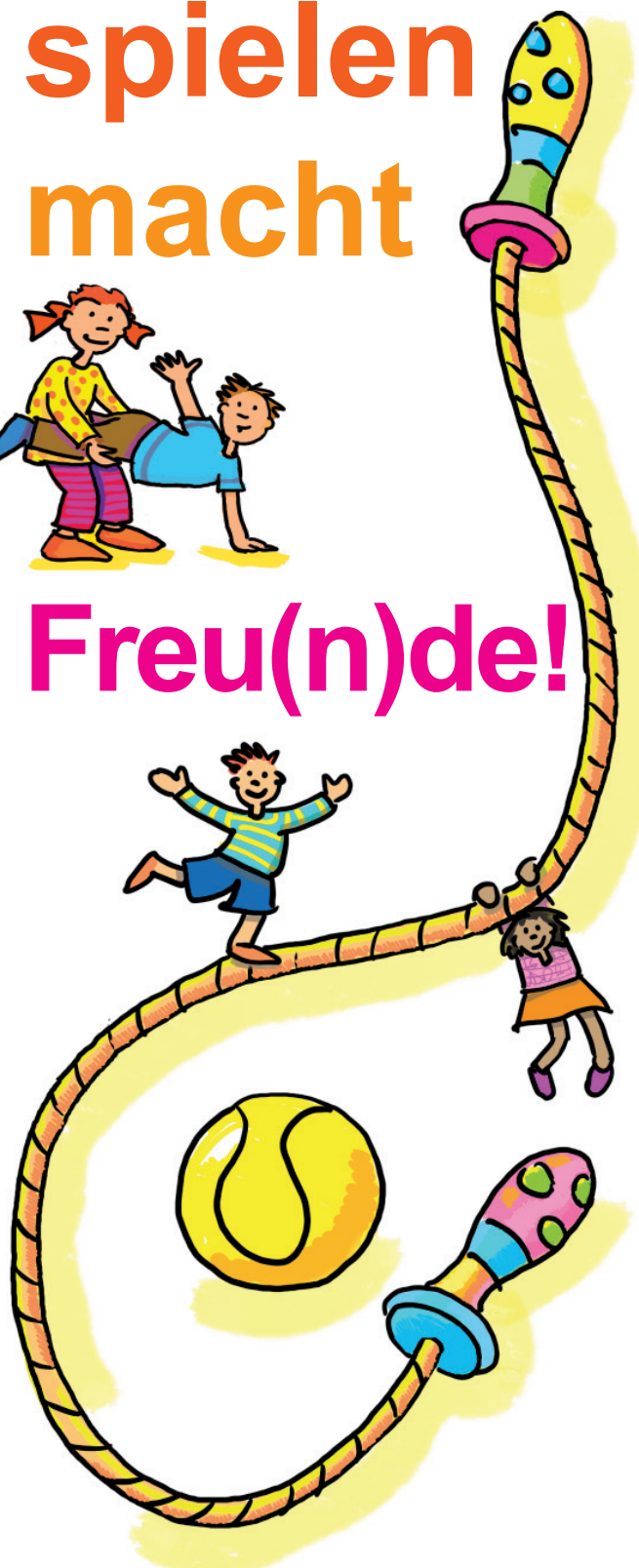
Sie stehen auf der Internetseite [www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu) zum Download bereit.

2008 © R. P. (Prof. Wolfgang Ahrens, BIPS)

# Draußen spielen macht



## Freu(n)de!



[www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu)

learning healthy living

Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin, BIPS, Linzer Str. 10, D-28359 Bremen





## Fünf Tipps für mehr Freude an Bewegung



**Versuchen Sie,**

### ...mehr Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen und sein Sie selbst aktiv.

Wenn Ihr Kind sieht, dass Sie Bewegung genießen und Spaß daran haben wird es motiviert, ebenfalls aktiv zu sein.

Wie wäre es mit einem gemeinsamen Schwimmbadbesuch oder einer Fahrradtour?



### ...mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen.

Kinder lieben es, wenn Mutter oder Vater an ihrem Spiel teilhaben. Gehen Sie mit Ihrem Kind zur Schule und zum Einkaufen oder fahren Sie mit dem Rad dorthin. Regen Sie Ihr Kind dazu an, Ihnen beim Ausführen des Hundes oder bei der Autowäsche zu helfen.



### ...Ihr Kind zu ermutigen, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen.

Sie können Ihr Kind darin unterstützen sich zu bewegen. Begleiten Sie es in den Sportverein, ermutigen Sie Ihr Kind eine Sport AG zu besuchen, sich einer Jugendgruppe anzuschließen oder einfach mit Freunden draußen zu spielen.



### ...untätige Freizeit durch bewegte Alternativen zu ersetzen.



Anstatt fernzusehen, Computerspiele zu spielen oder im Internet zu surfen, können Sie Ihrem Kind Bewegungsspiele anbieten. Zum Beispiel durch ein



gemeinsames Spiel im Freien oder durch eine „Hinterhof-Ausrüstung“, die Gegenstände wie einen Ball, eine Frisbee-Scheibe oder ein Springseil enthält...

### ...Ihr Kind in seiner Wahl für Bewegung zu unterstützen.

Einige Kinder mögen Mannschaftssport, doch andere bevorzugen individuellere Tätigkeiten wie Fahrradfahren. Was immer Ihr Kind wählt, loben Sie es für seinen Einsatz. Wenn Ihr Kinder etwas gut gemacht hat, können Sie es mit gemeinsamen Unternehmungen belohnen, zum Beispiel mit einem Besuch im Schwimmbad.

