

Auf! Zu mehr Bewegung!

Kinder verbringen im Unterricht die meiste Zeit im Sitzen, zu Hause beschäftigen sie sich mit der Spielkonsole oder sehen fern. Die Plattform *Ernährung und Bewegung e. V. (peb)* ruft deshalb dazu auf, Sitzzeiten zu reduzieren und Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren.

VON MAG. NINA GRÖTSCHL

Regelmäßige Bewegung hält nicht nur das Körpergewicht in Balance, sondern stärkt auch Muskeln und Knochen, verbessert die Fitness, baut Stress ab und fördert die soziale Entwicklung des Nachwuchses. Mindestens 60 Minuten pro Tag sollten Kinder und Jugendliche den österreichischen Bewegungsempfehlungen zufolge körperlich aktiv sein. Bewegen sich Kinder zu wenig, verschlechtern sich ihre motorischen Fähigkeiten, die Konzentrationsfähigkeit und körperliche Fitness nehmen ab. Zudem reagieren inaktive Kinder häufiger aggressiv als sportlich aktive. Durch Bewegungsmangel steigt auch das Risiko für Übergewicht und chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Leiden. Die Plattform peb erarbeitete deshalb Handlungsempfehlungen für Eltern und Erzieher, Kindergärten und Schulen sowie die Stadtpolitik, Kinder- und Jugendärzte.

Tipp!
Unterbrechen und verkürzen Sie Sitzzeiten und lesen Sie diesen Artikel z. B. im Gehen.

Ideen und Anregungen für eine „bewegte“ Zeit:

Im Kindergarten

- » Bewegungszeiten und -rituale als fixer Bestandteil.
- » Den kindlichen Bewegungsdrang als natürlichen „Modus“ akzeptieren.
- » Ausreichend große Freiflächen zum Bewegen geben.
- » Kinder regelmäßig im Freien (Schulhof, Garten, Sportplatz) spielen lassen – egal bei welchem Wetter.
- » Wegstrecken nach Möglichkeit zu Fuß zurücklegen.
- » Die Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte fördern, damit sie ihrer Vorbildrolle gerecht werden.

In der Schule

- » Einen aktiven Schulweg fördern (Teilstrecken zu Fuß gehen, mit dem Roller oder Rad fahren etc.).
- » Steh-Lernplätze sowie bewegungsorientierte Didaktik fördern.
- » Sitzen alle 20 Minuten durch Bewegung unterbrechen.
- » Kurze Pausen (à fünf Minuten) als Bewegungspausen nutzen.
- » Kinder in jeder großen Pause im Schulhof spielen lassen – in jedem Alter, egal bei welchem Wetter.
- » Pausenhöfe und -hallen bewegungsfördernd gestalten.
- » Die Gesundheit der Lehrkräfte fördern, damit sie als Vorbilder wirken können.
- » Den Bewegungsanteil im Sportunterricht ausbauen.
- » Kooperationen mit Sportvereinen etc. anregen und stärken.

Zu Hause

- » Alle 20 Minuten für Sitzunterbrechungen sorgen.
- » Täglich mindestens eine Stunde im Freien spielen lassen.
- » Kinderzimmer zu „Bewegungszimmern“ umgestalten.
- » Kinderzimmer frei von Computer und Fernsehapparat halten.

- » Mediennutzungszeiten altersgerecht begrenzen und gemeinsam verbindliche Regeln aufstellen.
- » Selbstwahrnehmung für Medienkonsum unterstützen.
- » Gemeinsam verbindliche Bewegungszeiten im Alltag planen.
- » Alltägliche Wege aktiv zurücklegen (z. B. Einkauf).
- » Eltern sollen als „bewegte“ und „bewegende“ Vorbilder wirken.

Signal an Politik und Gesellschaft

Auch öffentliche Organe können einem sitzenden Lebensstil entgegenwirken. Um mehr Bewegung im Alltag der Kinder zu verankern, soll/sollen ...

- » die bewegungsfördernde Gestaltung des Wohnumfelds in der Landschafts- und Stadtplanung als Prinzip etabliert werden, damit Bewegungsanlässe im Alltag und in der Freizeit als naheliegende und einfache Option ermöglicht werden.
- » vorhandene Frei- und Bewegungsflächen (z. B. Schulhöfe, Brachen) freigegeben werden.
- » neue Freiflächen und Bewegungsräume unter Beteiligung von Kindern geschaffen werden.
- » sichere und attraktive Kindergarten- und Schulwege (z. B. Walking Bus) unterstützt werden.
- » sichere und ansprechende Bewegungsmöglichkeiten im Wohnumfeld geschaffen werden, um eine eigenständige Mobilität der Kinder zu ermöglichen.
- » Schwimmunterricht und Kooperationen zwischen Schulen und Sportvereinen gefördert werden. ■

LITERATUR ONLINE