

## Mehr Bewegung – mehr soziale Kompetenz

Sport und Bewegung, ob im Verein oder mit Freunden, bilden die Grundlagen für eine soziale Entwicklung Ihrer Kinder. Durch Bewegungstraining lernen sie sich selbst, ihre Umwelt und ihre Bezugspersonen besser kennen. Fairness und Rücksichtnahme werden früh gefördert. Durch Sport und Bewegung in Gruppen lernen Kinder, wie sie etwas bewirken. Zudem erhalten sie Rückmeldungen über das, was sie können – auch über Erfolg und Misserfolg. So steigern sie ihre Teamfähigkeit und lernen den Umgang mit Niederlagen und Siegen. Sport wirkt sich positiv auf das eigene Körpergefühl und Selbstbewusstsein aus.

## Wichtig! Seien Sie Vorbild für Ihr Kind

Viele Verhaltensweisen, die spätere Bewegungsgewohnheiten prägen, werden im Kindesalter festgelegt. Kinder orientieren sich dabei an dem, was ihnen vorgelebt wird. Sie als Eltern entscheiden also mit, ob Bewegung und Sport für Ihr Kind selbstverständlich sind oder ob eher Abneigung vorgelebt wird. Deshalb: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!



### Sie haben Fragen? Wir sind für Sie da:

Unfallkasse Berlin  
Culemeyerstraße 2  
12277 Berlin  
Tel.: (030) 76 24 – 0  
Fax: (030) 76 24 – 11 09

Internet: [www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)  
E-Mail: [unfallkasse@unfallkasse-berlin.de](mailto:unfallkasse@unfallkasse-berlin.de)



Herausgeber: Unfallkasse Berlin Realisation: [www.schwintowski.com](http://www.schwintowski.com)



## Fitness für Kopf und Körper

Warum Ihre Kinder mehr  
Bewegung brauchen



Liebe Eltern,

Ist Ihnen bewusst, dass Ihr Kind gar nicht böse ist, wenn es als Strafe „Stubenarrest“ erhält? Erst in Verbindung mit einem Fernsehverbot wird der „Stubenarrest“ heute überhaupt zu einer Strafe!

Noch vor wenigen Jahren war das ganz anders: Rumtoben, Verstecken und Fangen spielen waren für die Kinder viel wichtiger als Fernsehen. Sie wollten raus an die frische Luft, auf den Spielplatz, um dort mit anderen Kindern zu spielen. Heute verbringen die Kinder ihre Freizeit eher im Kinderzimmer oder vor dem Fernseher – meist allein und wenig aktiv. Die Freunde heißen nicht mehr Peter oder Marie, sondern Playstation und Gameboy.

Die Folgen: Jedes dritte Kind in Deutschland ist zu dick. Haltungsschäden, Rückenprobleme und Krankheiten wie Diabetes sind inzwischen unter Kindern weit verbreitet!

Wir wollen helfen, dass Ihre Kinder gesünder aufwachsen als diese „Stubenhocker“. Darum haben wir für Sie hier wichtige Informationen und Tipps zusammengestellt. Damit Ihr Kind fit und aktiv heranwächst.

*Sport und Bewegung gehören zum gesunden Aufwachsen dazu. Der heranwachsende Körper braucht für seine Entwicklung viele Reize, die er nur durch ausreichende Bewegung erhalten kann. Wenn Ihr Kind erst zwölf oder dreizehn Jahre alt ist, sind die meisten Reifungsprozesse abgeschlossen. Dann ist es zu spät. Ein Nachholen gibt es nicht!*

### Mehr Bewegung – mehr im Kopf

Bewegung erhöht die Denkleistungen. Geschicklichkeitsübungen beeinflussen die Rechenfähigkeit positiv. Vielen Kindern bereitet es heute Probleme, auf einem Bein zu stehen oder zu hüpfen. Kinder mit Bewegungsdefiziten lernen schlechter. Nehmen Sie auf die Schulnoten nicht nur Einfluss, indem Sie die Hausaufgaben Ihrer Kinder überprüfen, sondern auch durch Bewegungsspiele und Freizeitsport.

### Mehr Bewegung – mehr Sicherheit

Viel Bewegung sorgt für bessere Körperbeherrschung. Und Bewegungssicherheit verhindert Unfälle. Besonders „Alleinunfälle“, also jene Unfälle, die sich ohne Einwirken Dritter durch Stürzen, Stolpern oder Fallen ereignen, haben häufig eine mangelnde Koordinationsfähigkeit als Ursache. Körperlich geschickte Kinder können ihre Bewegungen gezielter einsetzen. Dadurch vermeiden sie schwere Stürze. Und wenn sie dennoch einmal stolpern, fallen sie geschickter.

### Mehr Bewegung – mehr Gesundheit

Kinder, die sich viel bewegen und Sport treiben, leben gesünder. Bewegung erhöht die Knochendichte und verringert das Risiko, später an Osteoporose (Knochenmarkschwund) zu erkranken. Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und verbessert die Gewebedurchblutung. Dadurch reagiert der Körper Ihres Kindes schneller und erkrankt seltener. Bewegung und Sport schützen ebenso vor Krankheiten. Das Risiko, später an Bluthochdruck oder an Altersdiabetes zu erkranken, wird erheblich verringert.

Aktuelle Untersuchungen zeigen:

- jedes dritte Kind leidet an Übergewicht;
- fast jedes zweite Kind hat Haltungprobleme;
- fast jedes dritte Kind hat Koordinationsprobleme.

Außerdem wurde bei übergewichtigen Kindern festgestellt, dass sie im Vergleich zu normalgewichtigen Kindern

- zehnmal häufiger unter erhöhtem Blutdruck leiden;
- zehnmal häufiger zuckerkrank sind;
- doppelt so oft an Asthma erkranken.

*Sport kann auch vor Sucht schützen. Jugendliche, die in Sportvereinen aktiv sind, leben gesünder und sind deutlich weniger anfällig für Drogen.*

