



Warum ist das wichtig?

- Bewegung hält **fit & gesund**.
- Bewegung steigert die **Konzentration** und ist gut für das Gehirn.
- Kinder, die sich viel bewegen, bekommen **seltener Übergewicht**.
- Bewegung lässt ihr Kind **gut schlafen**.
- Bewegung stärkt das **Selbstbewusstsein**, Angst und Stress werden weniger.
- Bewegung und Sport sind nicht das Gleiche!
 - Bewegung ist leichter: z.B. Laufen, Radfahren, Treppensteigen
 - Sport ist schwerer: z.B. Fußball, Schwimmen, Turnen

Tipps:

- Grundschulkindern sollten sich 1 Stunde am Tag bewegen und regelmäßig Sport machen.
- Treppen laufen und nicht Aufzug fahren.
- Zusammen auf den Spielplatz gehen, zusammen Spazieren gehen.
- Zur Schule mit dem Fahrrad fahren oder laufen.
- Aktive Spiele spielen (z.B. Fangen).
- Eine Sportart finden, die dem Kind Spaß macht.
- Eltern können ein gutes Vorbild sein und sich selbst viel bewegen.



Mehr Informationen:

Hier finden Sie gute Empfehlungen zum Thema Bewegung bei Kindern:

- <https://grundgesund.bzga.de/fuer-eltern/bewegung/>
- <https://www.in-form.de/wissen/bewegung-spielt-eine-wichtige-rolle/>

Verwendete Quellen:

- https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM_01_2018_koerperliche_Aktivitaet_KiGGS-Welle2.pdf?__blob=publicationFile
- https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf