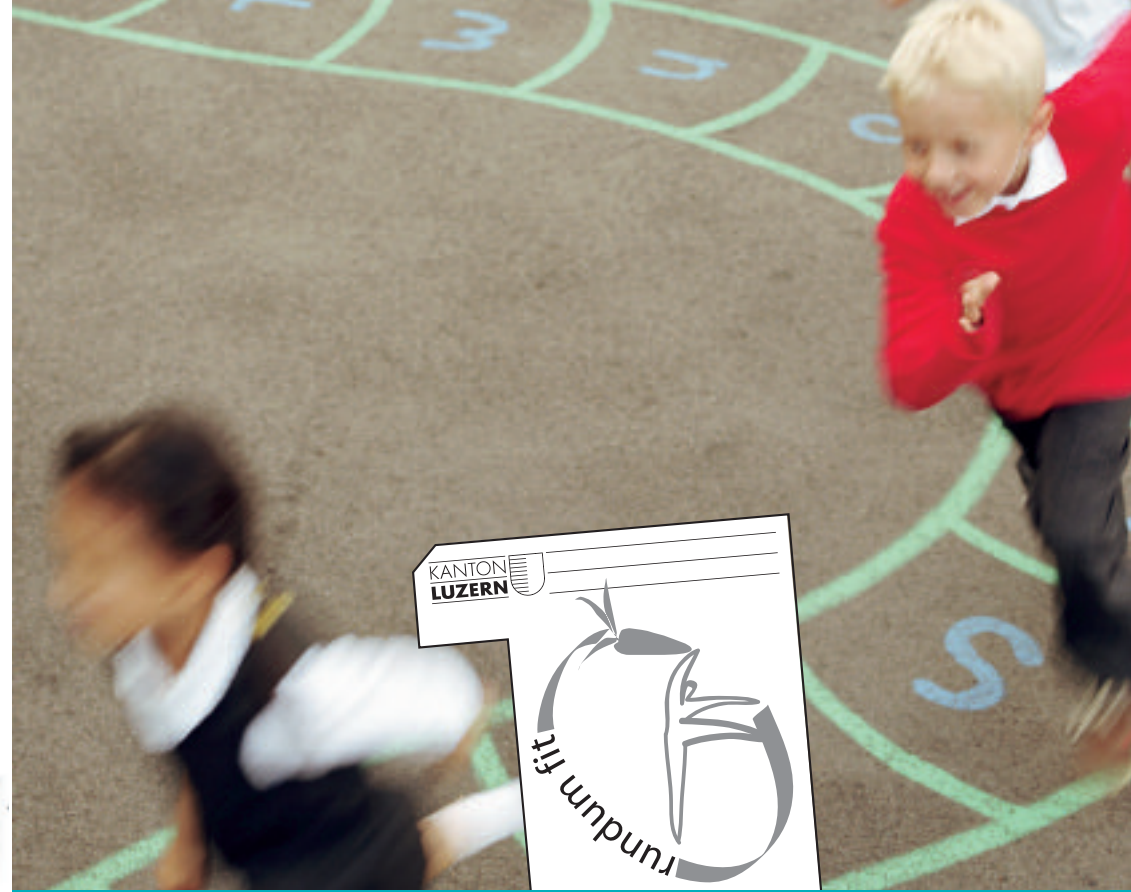




Die Schweiz wird immer dicker. Jedes fünfte Kind und jeder dritte Erwachsene in der Schweiz leidet an Übergewicht. Regelmässig bewegen, weniger Fett und weniger Zucker essen. So kann man viel für ein gesundes Körpergewicht tun. Vor allem bei Schulkindern, die noch nicht stark übergewichtig sind, zeigt frühzeitiges Handeln grosse Wirkung. Es braucht wenig, um viel zu verändern: fi.lu.ch



Bewegung fördert gesundes Körpergewicht

Dienststelle Volksschulbildung
DVS
Informationen für Eltern

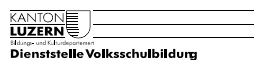
INHALT

3	Genügend Bewegung – ein Muss für jedes Kind
4	Bewegungsmangel und seine Folgen
6	TV, PC & Co. vernünftig einsetzen
8	Wer sich bewegt, kommt weiter
10	Wie viel Bewegung soll's denn sein?
14	Bewegungstipps und Spielideen
17	Musse statt Freizeitstress
18	Quellen
19	Weiterführende Links

«rundum fit» – ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht».



Projektträger:



Unterstützungspartner:



Genügend Bewegung – ein Muss für jedes Kind

Wer das bunte Treiben auf einem Kinderspielplatz verfolgt weiss: Kinder lieben Bewegung. In der Schweiz zeichnet sich aber eine bedenkliche Tendenz hin zu weniger Bewegung ab. Aktive Kinder sind keine Selbstverständlichkeit mehr. Immer mehr Kinder haben Mühe, einfachste Alltagsbewegungen zu bewältigen. Sei es, weil sie zu ungeschickt sind, zu wenig Kraft haben, nicht ausdauernd oder beweglich genug sind.

Neben den veränderten Bewegungsgewohnheiten haben sich auch die Essgewohnheiten unserer Gesellschaft verändert. Deshalb ist Übergewicht mit all seinen Folgen ein gewichtiges Thema unserer Zeit geworden.

Das Körpergewicht ist eine Frage der Energiebilanz: Sind Energiezufuhr durch gesunde Ernährung und Energieverbrauch durch genügend Bewegung im Gleichgewicht, bleibt das Körpergewicht des Kindes im Normalbereich.

Auf einen Nenner gebracht:



- genügend Bewegung **und** gesund essen → **Normalgewicht**
(ausgewogene Energiebilanz)
- viel Bewegung **und** zu wenig essen → **Untergewicht**
(negative Energiebilanz)
- zu wenig Bewegung **und** zu viel und ungesund essen → **Übergewicht**
(positive Energiebilanz)

Es lohnt sich, gesundheitsbewusst zu leben.

Helfen Sie Ihrem Kind:

- Unterstützen Sie körperliche Aktivitäten aller Art.
- Stellen Sie Regeln auf für bewegungsarme, passive Tätigkeiten wie Fernsehkonsum oder Spielen am Computer.
- Seien Sie Vorbild: Leben Sie Ihrem Kind die Freude an Bewegung und ausgewogener Ernährung vor (zur Ernährung lesen Sie «Gesunde Ernährung für Kinder», die zweite Elternbroschüre zum Projekt «rundum fit»).

Bei den Bemühungen um die Gesundheit Ihres Kindes stehen Sie nicht alleine da. Schulen und Behörden helfen mit diversen Angeboten mit. Die Förderung des gesunden Körpergewichts ist eine strategische Zielsetzung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Sie soll mit einer nationalen Kampagne und kantonalen Aktionsprogrammen erreicht werden. Das Aktionsprogramm des Kantons Luzern wird von der Fachstelle Gesundheitsförderung der Kantonsärztlichen Dienste geleitet. Das Projekt «rundum fit» der Dienststelle Volksschulbildung ist Teil dieses Aktionsprogramms und verfolgt das Ziel, ein gesundes Körpergewicht der Kinder in der Volksschule zu fördern.

Doch ohne Ihr aktives Mitwirken geht es nicht: Verhelfen Sie Ihrem Kind zu genügend Bewegung, gesunder Ernährung und damit zu einem gesunden Körpergewicht.

Bewegungsmangel und seine Folgen

Die Gesellschaft hat sich verändert und mit ihr das Bewegungsverhalten. Kinder finden kaum mehr Raum für Bewegung. Der zunehmende Verkehr, die Technisierung der Umwelt sowie eingeschränkte Platzverhältnisse reduzieren die Bewegungsmöglichkeiten. Dies und die riesige Angebotspalette von Fernseher, Computer, Spielkonsolen und Natel führen dazu, dass Kinder körperlich immer weniger aktiv sind.

Rund jedes dritte Mädchen und jeder fünfte Knabe betätigt sich selten oder nie sportlich. So verkümmert der natürliche Bewegungstrieb, je älter das Kind wird. Das hat Folgen für die Bewegungsfähigkeit des Kindes: ein Defizit, das im Erwachsenenalter kaum mehr wettzumachen ist.



Weil die Kinder zu wenig geschickt Velo fahren, hat die Polizei von Biel beschlossen, die Fahrradprüfungen einzustellen. Viele Kinder haben grösste Mühe, gleichzeitig rückwärts zu schauen, ein Handzeichen zu geben und mit dem Velo die Fahrtrichtung zu halten. Die häufigste Todesursache bei den 10- bis 14-Jährigen in der Schweiz sind Fahrradunfälle.

Kraft, Beweglichkeit, räumliches Vorstellungsvermögen und Koordination sind oft stark eingeschränkt.

- Die Hälfte aller Kindergartenkinder kann keinen Purzelbaum mehr schlagen.
- Jede/r dritte 4- bis 17-Jährige schafft auf einem Balken keine zwei Schritte rückwärts.
- Die Kletterstange ist für die meisten Kinder ein unüberwindbares Hindernis geworden.
- 86 % Prozent der 4- bis 17-Jährigen können keine Minute auf einem Bein stehen.

Bewegungsmangel spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Übergewicht, Haltungsschwäche und Osteoporose.

- Rund 20 %, also jedes fünfte Schweizer Kind, gilt als übergewichtig; 7 % sind fettleibig, Tendenz steigend.
- Kinder mit mehreren Risikofaktoren für spätere Herz-Kreislauf-Krankheiten (z. B. Diabetes, hoher Blutdruck) sind keine Seltenheit mehr.
- Jedes fünfte Schweizer Kind klagt über gelegentliche oder chronische Rückenschmerzen.
- Ursachen für Osteoporose (Knochenschwund) können in der Kindheit liegen. Genügend Bewegung und eine gesunde Ernährung helfen, Knochenbrüche im Alter zu reduzieren.

TV, PC & Co. vernünftig einsetzen

Durchschnittlich werden in der Schweiz rund 2.75 Stunden pro Tag vor dem Fernseher verbracht – Tendenz steigend. Übers Jahr gerechnet ergibt dies knapp 3 Monate (à 12 Stunden täglich) und auf die durchschnittliche Lebenserwartung von 80 Jahren hochgerechnet rund 18 Jahre. Dies hat Auswirkungen:

- Die Beziehung zwischen hohem TV-Konsum und Übergewicht gilt als erwiesen.
- Das Risiko für Aufmerksamkeitsstörungen steigt mit jeder TV-Stunde pro Tag an.
- Bei Vielsehern sind die Schulleistungen generell schlechter.
- Es bestehen Zusammenhänge zwischen TV-Zeit und aggressivem Verhalten.

Tipps

- Als Eltern sind Sie Vorbild. Leben Sie den Kindern einen sinnvollen Medienkonsum vor.
- Anstatt fern zu sehen, schicken Sie Ihr Kind nach draussen zum Spielen.
- Setzen Sie Medien nicht zur Belohnung oder Bestrafung ein, dies betont nur deren Wichtigkeit.
- Kinder unter 14 Jahren sollten keine elektronischen Medien im Zimmer haben.
- Schützen Sie Ihre Kinder vor Gewaltsendungen, sexistischen oder rassistischen Inhalten. Die grösste Gefahr geht von realitätsnahen Sendungen aus. Legen Sie im Gespräch mit Ihrem Kind Regeln zu Sendungen fest.
- Spielen, schauen, surfen Sie mit und diskutieren Sie mit Ihrem Kind über Ihre und seine Eindrücke. Ermuntern Sie Ihr Kind, zu erzählen, weshalb ihm etwas gefällt.



- Legen Sie Wochenmedienzeiten fest. Kontrollieren Sie diese und sprechen Sie über Konsequenzen bei Regelverletzungen.
- Bei Langeweile nicht sofort Bildschirm anschalten. Ihr Kind verpasst so eine wichtige Chance, sich selber etwas einfallen zu lassen und aktiv zu werden.
- Faustregel zur maximalen Fernsehzeit pro Tag:
 - Kleinkinder: 5 bis 10 Minuten am Stück
 - Vorschulalter: 30 Minuten
 - 6- bis 9-Jährige: 1 Stunde
 - 10- bis 13-Jährige: 1.5 Stunden

Weitere Informationen entnehmen Sie der Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende «Zappen & Gamen»: www.suchtpraevention.ch



Durch Bewegung geschulte Raumorientierung und Raumvorstellung sind später auch wichtige Voraussetzungen für die abstrakte Vorstellung im Zahlenraum oder das Erlernen der Buchstabenformen. Es gibt viele Hinweise, dass zwischen motorischer und kognitiver Leistungsfähigkeit Zusammenhänge bestehen.



Wer eine kleine Bewegungspause macht, tut seinem Gehirn etwas Gutes. Es wird besser durchblutet und die geistige Wachheit steigt – in jedem Alter!

Wer sich bewegt, kommt weiter

Klettern, schwingen, schaukeln, rennen, hüpfen, balancieren sind Vitamine für die kindliche Entwicklung. Bewegung und Wahrnehmung sind Grundlagen des Spielens und Lernens.

Aktiv lernt's sich leichter

Bis zum Ende der 9. Klasse verbringen Kinder allein in der Schule mindestens 7500 Stunden im Sitzen. Für viele ist Lernen mit konzentriertem Stillsitzen verbunden. Bewegung fördert jedoch den Lernprozess. Kinder brauchen Bewegung, um sich gesund zu entwickeln. Sie entdecken die Welt in und durch Bewegung.

Kinder, die sich bewegen, trainieren

motorische Fähigkeiten wie z. B.

- Körperwahrnehmung (oben-unten, hinten-vorne, rechts-links etc.)
- Raumorientierung und Raumvorstellung (Höhe, Weite, Distanz etc.)
- Rhythmusgefühl (Rhythmus beim Ballspiel oder Seilspringen)
- Gleichgewicht (Balance finden und halten)
- Kraftdosierung (Prellen mit kleinen und grossen Bällen)

Bewegung macht Schule

Durch Bewegung wird das Gehirn besser durchblutet und somit besser mit Sauerstoff versorgt. Die Konzentration ist nach Bewegungseinheiten in der Schule besser, die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit sind erhöht. In Schulen, welche die Bewegungsaktivitäten gezielt verstärkt haben, zeigen sich erfreuliche Resultate: Die Schüler/innen haben eine positivere Einstellung zu ihrer Schule und ihrer Klasse, zeigen sich kommunikativer und verantwortungsvoller und nutzen den Fernseher oder den Computer weniger.

Weniger Gewalt dank Bewegung?

Mögliche Ursachen von Gewaltreaktionen sind:

- Langeweile in den Pausen infolge fehlender Anregung
- schlecht gestaltete Pausenplätze
- Aggressionsstau durch zu langes Sitzen

Allerdings kommt Gewalt auf Grund vielseitigster Faktoren zu Stande und ist nicht einseitig auf Bewegungsmangel zurück zu führen. Trotzdem: Bewegung hilft den Kindern, Spannungen, Stress, Ängste und Aggressionen abzubauen.

Wie viel Bewegung soll's denn sein?

Das Bundesamt für Sport (BASPO), das Bundesamt für Gesundheit (BAG), Gesundheitsförderung Schweiz und das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (www.hepa.ch) geben Empfehlungen heraus: Jugendliche gegen Ende des Schulalters sollten sich pro Tag mindestens eine Stunde bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Alle Aktivitäten ab etwa zehn Minuten Dauer können zusammengezählt werden. Dabei soll die Art der Bewegung möglichst vielfältig und abwechslungsreich sein. Eine Bewegungsscheibe zeigt fünf Bewegungskategorien auf.



Quelle: Bundesamt für Sport BASPO

*Den Höhepunkt an sportlicher
Betätigung erreichen die Kinder
im Alter von 11–12 Jahren.*

*Danach ist eine deutliche Abnahme zu
verzeichnen.*



Tipps zu den fünf Kategorien

Herz-Kreislauf anregen

Durch sportliche Ausdaueraktivitäten wie Joggen, Schwimmen, Skilanglauf, Alltagsaktivitäten wie Velofahren oder in Form von Spielen, z. B. Schattenboxen: Fäuste vor Kinn zur Deckung und ab in die erste Runde: 1 Minute lang gegen einen Schatten boxen. Nach 30 Sekunden Pause kommt die zweite Runde.

Muskeln kräftigen

Durch vielseitige Übungen wie Klettern und Hangeln, durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, z. B. in Liegestützstellung einander gegenüber stehen und versuchen, mit der eigenen Hand die Hand des Gegenübers zu berühren.

Knochen stärken

Durch gewichts- und stossbelastende Tätigkeiten der Osteoporose (Knochenschwund) vorbeugen. Wussten Sie, dass der Zeitpunkt der maximalen Knochendichte bereits im jungen Erwachsenenalter erreicht wird? Es ist wichtig, im Kindesalter den Aufbau der Knochendichte zu fördern, z. B. durch sämtliche Formen von Hüpfen: Seilhüpfen, Gummitwist, Himmel und Hölle usw.

Geschicklichkeit verbessern

Durch vielseitiges sportliches Training sowie durch gezielte Übungen in Spiel, Sport und Alltag, z. B. einbeinig und mit geschlossenen Augen Zähne putzen ohne abzustehen.

Beweglichkeit erhalten

Durch gymnastische Übungen, Dehnungsübungen im Sport, im Alltag und geeigneten Spielformen, z. B. stehen, mit beiden Händen auf den Boden klatschen, dann auf die Oberschenkel, die Brust und schliesslich Hände in die Luft strecken; Tempo steigern.

Zwei ganz verschiedene Tagesabläufe

Zeit	Tagesprogramm	Die inaktive Jasmin	Die aktive Petra
8:00	Schulweg	Mama bringt Jasmin mit dem Auto zur Schule.	Petra macht sich zusammen mit Nachbarskindern auf den Schulweg. Dabei tauschen sie Neuigkeiten aus (15 Min.).
9:00	Unterricht, kleine Pause	Die Schüler/innen arbeiten durch bis zur grossen Pause.	Petra's Lehrerin baut nach 45 Minuten eine kleine Bewegungspause ein (5 Min.).
10:00	Grosse Pause	Jasmin und ihre Freundinnen spielen während der ganzen Pause mit dem Gameboy.	Nach einem gesunden Znüni wählen Petra und einige Freundinnen heute die Springseile aus der Spieltonne. Sie rennen und hüpfen die ganze Pause durch (20 Min.).
11:00	Unterricht, kleine Pause	Die SchülerInnen sitzen still auf ihren Stühlen und arbeiten am Pult.	Im bewegten Unterricht gibt es heute ein Laufdiktat und während der kleinen Pause versucht Petra, mit den Jonglierbällen zu jonglieren (15 Min.).
12:00	Heimweg	Papa holt Jasmin mit dem Auto von der Schule ab.	Auf dem Heimweg macht Petra einen Pflügen-Slalom (15 Min.).
13:00	Schulweg	Jasmin nimmt den Bus zur Schule.	Wie gewohnt geht Petra zu Fuss zur Schule. Manchmal darf sie das Kickboard nehmen (15 Min.).
14:00	Unterricht, kleine Pause	Die SchülerInnen arbeiten durch bis zur grossen Pause.	Auf dem Trampolin hüpfend muss Petra Kopfrechnungen lösen. In der kleinen Pause gibt's ein Schattenboxen (5 Min.).
15:00	Grosse Pause	Jasmin tauscht mit Kolleginnen Klebebildchen.	Am Nachmittag wählt Petra die Stelzen und macht mit einer Kollegin ein Wettrennen über den Pausenplatz (15 Min.).
16:00	Schulschluss	Mama holt Jasmin mit dem Auto ab und bringt sie in den Klavierunterricht.	Auf dem Schulareal machen Petra und einige Kollegen noch ein Versteckspiel, bevor sie nach Hause gehen. Die Mama weiss davon (45 Min.).
17:00	Freizeit	Jasmin wird mit dem Auto vom Klavierunterricht abgeholt und macht sich zu Hause an die Hausaufgaben.	Nach den Hausaufgaben kann Petra noch eine Stunde draussen spielen. Mit Nachbarskindern spielen sie Räuber und Poli (60 Min.).
18:30	Essen	Jasmin ist bis zum Essen an den Hausaufgaben. Während des Essens ist sie ganz zappelig.	Petra hilft beim Schneiden des Gemüses, deckt den Tisch und bringt den Abfall in den Container (15 Min.).
19:30	Abend	Die Familie spielt ein Kartenspiel. Danach liest Jasmin noch in ihrem Lieblingsbuch.	Die Familie sitzt gemütlich zusammen, erzählt und isst. Petra tobt mit Papa rum. Dann liest sie noch in ihrem Lieblingsbuch. Beim Zähneputzen versucht sie, mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen (30 Min.).
21:00	Schlafen		
Bewegungszeit total		max. 30 Minuten	4 Stunden 15 Minuten

Bewegungstipps und Spielideen

Der Alltag regt die Kinder oft wenig an, sich zu bewegen. Draussen gibt es kaum Bewegungsflächen, wo gefahrlos gespielt werden kann. Drinnen fehlen der Platz und die Gelegenheit zum Spielen und Rumtollen. Es ist deshalb wichtig, aus den beschränkten Möglichkeiten das Beste zu machen.

Spielideen für zu Hause

Stellen Sie Ihrem Kind Materialien, Zeit und Raum zur Verfügung. Lassen Sie seine Kreativität walten.

Matratze und Kissen am Boden

- Auf der Matratze hüpfen
- Purzelbäume schlagen

Kartonrollen des WC-Papiers

- Auf der offenen Hand oder dem Handrücken balancieren und gleichzeitig einen Hindernisparcours absolvieren
- Kartonrolle(n) hochwerfen und fangen oder einander auf verschiedene Arten zuwerfen

Joghurtbecher und Ping-Pong-Ball

- Einander Ping-Pong-Ball zuwerfen und im Becher auffangen
- Einander Ping-Pong-Ball zurollen und mit «Becher-drüber-stülpen» den Ball stoppen

Zeitungen

- Eine offene Zeitungsseite um den Bauch legen und so schnell laufen, dass die Seite nicht zu Boden fällt.
- Mehrere Personen bewegen sich mit einem Fuss auf einer Zeitungsseite fort und versuchen, mit dem anderen Fuss die Seiten der Mitspielenden zu zerreißen (draufstehen).



Decke

- Decke ausbreiten, an Seiten halten. In die Mitte Ball legen und diesen – durch gleichzeitiges Ziehen aller Haltenden – in die Luft katapultieren und wieder auffangen.
- Eine Person liegt unter der Decke, die anderen bewegen Decke rauf und runter, so dass die liegende Person viel Wind spürt.

Seile

- Auf einem ausgelegten Seil balancieren
- Seil ziehen
- Seil springen: vorwärts, rückwärts, kreuzen, etc.
Die richtige Springseillänge: mit beiden Füßen in die Mitte des Seils schulterbreit stehen. Die Seilenden sollten genau bis zur Achselhöhe reichen.

Ballone, Jonglierbälle, Softbälle

- Bälle einander auf verschiedenste Arten zuwerfen
- Tischtennis spielen mit Softball auf dem Küchentisch
- Ballon in der Luft halten, mit Händen oder nur Kopf, nur Knie, nur Füße, nur Schulter, etc.

Papier (Stoff-)taschentücher, Jongliertücher

- Ein oder mehrere Tücher hochwerfen und abfangen mit Händen, Füßen, Knien, Kopf, Schultern usw.
- Tuch auf Fuss legen oder mit Zehen festhalten und einen Buchstaben in die Luft schreiben. Das Gegenüber muss erkennen, was geschrieben wurde.

Kleines Trampolin

- Auf Trampolin hüpfen und dazu ein Lied singen
- Hüpfen und einander einen Ball zuwerfen



Kleine und grosse Kartonschachteln

- In kleinen Kartonschachteln (Schuhschachteln) herumgehen, ohne sie von den Füßen zu verlieren
- Möglichst viele Schachteln auf den Händen balancieren

Bewegungsgeschichten

- Ein Familienmitglied erzählt eine Geschichte und alle spielen die Geschichte szenenweise nach.

Draussen spielen

Ausser Haus sind die Bewegungsmöglichkeiten äusserst vielfältig. Zeigen Sie Ihrem Kind, wo es gefahrlos spielen kann. Zeigen Sie ihm den nächsten Wald, Spielplatz, Bach usw. Fördern Sie das Spielen ausser Haus:

- Täglich nach draussen gehen – auch wenn es regnet.
- Im Garten nicht alles abschliessen, sichern oder einzäunen.
- Autos Platz sparend parkieren, allenfalls auch mal umparkieren, um Spielräume zu schaffen.
- Dreckige Kleider und Schuhe sind kein Weltuntergang, die kann man waschen.

Manchmal ist es für Kinder nicht möglich, allein zu bewegungsfreundlichen Plätzen zu gelangen. Begleiten Sie Ihr Kind zu den umliegenden Bewegungsräumen. Um den zeitlichen Aufwand im Rahmen zu halten, wechseln Sie sich in der Begleitung mit den Eltern der Nachbarskinder ab. Haben Sie Mut und lassen Sie viel geschehen, ohne dauernd zu intervenieren. Auch eine Schramme gehört zur gesunden Entwicklung eines Kindes.



Bewegen im Alltag

Nutzen Sie die unzähligen Bewegungsmöglichkeiten, die sich beim Erledigen von Alltagsdingen ergeben:

- Lassen Sie Ihr Kind den Schulweg zu Fuss, mit dem Kickboard oder Velo zurücklegen.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Einkaufen den eigenen Einkaufswagen stossen.
- Steigen Sie gemeinsam die Treppen hoch, statt Lift und Rolltreppen zu benutzen.
- Lassen Sie Ihr Kind bei der Hausarbeit mitmachen (rühren, kneten, wischen, Blumen giessen, Staubsaugen usw.).
- Beschränken Sie Kindertransporte auf das absolut Notwendigste.

Seien Sie Vorbild

- Animieren Sie ihre Kinder zu vielfältigen Bewegungserfahrungen auf Velotouren, beim Schwimmen, Ballspielen oder auch bei der Rückenmassage vor dem Einschlafen.
- Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine geeignete (Vereins-)Sportaktivität. Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden.
- Reflektieren Sie Ihr eigenes Freizeitverhalten sowie Ihren PC- und Fernsehkonsum.
- Unternehmen sie gemeinsam kleine und grössere Ausflüge, nicht nur in den Ferien oder am Wochenende.

Musse statt Freizeitstress

Haben Sie manchmal auch das Gefühl, dass Ihr Kind keine Zeit findet, zur Ruhe zu kommen? Hektik und Stress bestimmen vielfach den Alltag der Erwachsenen. Leider geht es unseren Kindern oft nicht viel besser. Neben Kindergarten, Schule, Verkehr und Massenmedien kommt oft ein zusätzlicher Stressfaktor hinzu: das gutgemeinte Bemühen der Eltern, ihren Kindern möglichst viel Abwechslung bieten zu müssen, um sie in ihrer Entwicklung zu fördern. Nach der Schule oder dem Kindergarten geht es weiter: musikalische Früherziehung, Frühenglisch, Kinderschwimmen, Klavierunterricht, Fussball, Ballett oder Tennis.

An sich alles vernünftige Aktivitäten, aber in der Menge ganz schön belastend für Ihr Kind.

Und jetzt noch all die Anregungen zu mehr Bewegung? Verstehen Sie diese nicht als Zusatzprogramm, sondern als Bestandteil im Alltag des Kindes (vgl. die beiden Tagesabläufe Seiten 12/13).

Ermöglichen Sie Ihrem Kind Auszeiten:

- Ihr Kind kann für sich alleine einfach «nur» spielen.
- Ihr Kind hört sich ein Hörbuch an, liest ein Buch, schaut sich ein Bilderbuch an.
- Ihr Kind zieht sich in seine Höhle zurück (z. B. unter den Tisch).

Quellen

- Zahner L. et al. (2005). *Aktive Kindheit – gesund durchs Leben*; Handbuch für Fachleute. Bundesamt für Sport Magglingen (BASPO), Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften (ISSW) Universität Basel, Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen, Psychologisches Institut Universität Zürich, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, Swiss Olympic Talents.
- Zimmer, Renate Prof. Dr.; Breithecker, Dieter Dr. (2006). *Familien in Bewegung*. CSS Versicherung und «Mehr Zeit für Kinder e.V», orell füssli
- Gröbert, D.; Kleine, W. et al. (2002). *Zufriedener durch «bewegte Schule»? Auswirkungen auf Kinder im 4. Grundschuljahr*. Sportpädagogik 3: 38 – 42.
- Pilz, G.A. (2001). *Bewegte Schule – ein Beitrag zur Gewaltprävention in der und durch die Schule*. In: Kindheit in Bewegung: 215 – 220.
- Shepard, R. (1997). *Curricular Physical Activity and Academic Performance*. Pediatric Exercise Science 9, 113 – 126.

- www.aktive-kindheit.ch
- www.gesundheitsfoerderung.ch
- www.gesundheitsfoerderung.lu.ch
- www.kindundumwelt.ch
- www.mobile-sport.ch
- www.suchtpraevention.ch
- www.flimmerpause.ch

Weiterführende Links

www.allezhop.ch
www.feelok.ch
www.kids.ch
www.schweizmobil.ch
www.slowup.ch
www.tourenguide.ch
www.vitaparcours.ch

Impressum

Herausgeber
Dienststelle Volksschulbildung des
Kantons Luzern
Kellerstrasse 10
CH-6002 Luzern
www.volksschulbildung.lu.ch

Text
Gregor Peter, vivit gesundheits ag

Redaktion
Marianne Iten, Ruedi Püntener,
Simone Schubiger,
Beatrix Winistörfer

Gestaltung
Ruth Schürmann, Luzern

Luzern, August 2009

900918