

# Achten Sie bei Ihrem Kind auf ausreichende Bewegung?

## Kennen Sie die Folgen von zu wenig Bewegung?

### Liebe Eltern,

Bewegung des Körpers bedeutet auch Bewegung des Geistes. Dieser Spruch klingt simpel, ist aber wahr. Mehr Bewegung steigert nachweislich die Konzentrationsfähigkeit im Unterricht und hilft mit, die Schulleistungen Ihres Kindes zu unterstützen und zu verbessern. Die ganzheitliche Entwicklung Ihres Kindes ist somit ein wesentlicher Aspekt des Schulportes.

Deshalb geben Sie Ihrem Kind bitte immer richtige Sportkleidung mit und achten Sie auch nach der Schule auf ausreichende Bewegung. Denn das Lernen hört auch bei Schulschluss nicht auf.

Mit freundlichen Grüßen, Ihre



*Karin Wolff*  
Karin Wolff,  
Hessische  
Kultusministerin

### Zu viel sitzen

Seit einigen Jahren haben sich die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die das Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen mitbestimmen, enorm gewandelt. Nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Schüler ist Sitzen am Arbeitsplatz mittlerweile völlig normal geworden. Schon Grundschulkinder verbringen heutzutage durchschnittlich ganze 9 Stunden pro Tag im Sitzen.

Passives Dauersitzen und der damit verbundene Mangel an Bewegung wirken sich nicht nur negativ auf das Wohlbefinden Ihres Kindes aus, sondern können auf Dauer gesehen sogar Entwicklungsstörungen mit sich bringen.

### Entwicklungsschäden durch Bewegungsmangel

Außerdem häufen sich durch anhaltenden Bewegungsmangel psychosomatische Störungen, Verhaltensauffälligkeiten sowie Konzentrations- und Koordinationschwächen.

Übergewicht, Haltungsschwächen und Stoffwechselerkrankungen könnten daher auch bei Ihrem Kind die Folgen sein.

Hinzu kommt, dass die Kinder und Jugendlichen durch den Mangel an körperlicher Aktivität ganz allgemein weniger belastbar sind. Auch Motorikprobleme und funktionelle Defizite nehmen dadurch zu.



## Die Bewegungswelt unserer Kinder

Methodik: Bewegungstagebuch über 7 Tage,  
1.000 Kinder im Alter von 6-10 Jahren



**Liegen**  
9 Stunden



**Sitzen**  
9 Stunden



**Stehen**  
5 Stunden

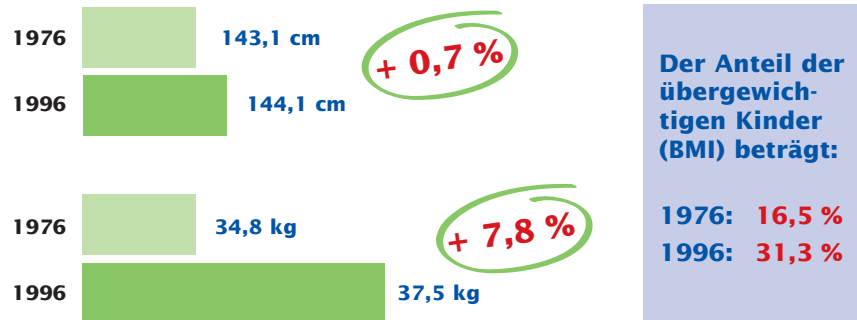


**Bewegung**  
1 Stunde



**davon: Sport/intensive Bewegung**  
15-30 min/Tag

## Veränderung von Körpergröße und Körpergewicht bei 10jährigen Schülern 1976 – 1996



### Bewegung hilft

Viele Kinder leiden unter Bewegungsmangel und sind dadurch oft auch beim Lernen blockiert. Gerade das Lernen sollte aber als natürliche, positive und erfreuliche Aktivität empfunden werden, die sich durch das ganze Leben hindurch fortsetzt. Bewegung und Training machen dabei nicht nur fit, sie schaffen gleichzeitig auch Ausgleich und Voraussetzung für das Lernen insgesamt.

### Wo liegen die Ursachen für Bewegungsmangel?

- Passives Konsumieren beim Surfen im Internet, bei PC-Spielen und beim Fernsehen beherrschen den Tagesablauf.
- Gesunde Ernährung ist in der Herstellung mitunter aufwendig und kostspielig.
- Durch die Vielzahl der Reize in unserer heutigen Zeit haben Kinder anscheinend wenig Möglichkeiten, Ruhe und Stille zu finden und diese auch zu genießen.
- Der Bewegungsraum von Kindern und Jugendlichen wird heutzutage zunehmend eingeschränkt. Viel seltener als früher wird die Möglichkeit zum Spielen und Toben in der freien Natur, zum Klettern, Balancieren, etc. genutzt. Die meisten Kinder verbringen einen Großteil ihrer Zeit in geschlossenen Räumen.

### Wo liegen die Chancen des Schulsports für Ihr Kind?

#### 1 Biologische Chance

Eine vielseitige und intensive Bewegungs- und Sport-erziehung ermöglicht die entwicklungsgemäße Ausbildung aller motorischen Fähigkeiten.

#### 2 Gesundheitliche Chance

Der Sportunterricht kann Interesse wecken und Grundlagen schaffen für ein selbstbestimmtes, kreatives Freizeitverhalten, lebenslanges Sporttreiben und die Entwicklung von Körper- und Gesundheitsbewusstsein.

#### 3 Emotionale Chance

Bewegung als Kompensation, als Entlastungs- und Entspannungsmoment zum verbesserten Lernen. Informationen aufnehmen, wahrnehmen, be- und verarbeiten sowie abspeichern sind sehr komplexe Vorgänge. Sie können durch Bewegung begleitet, unterstützt, stabilisiert und optimiert werden. Bewegung und Sport vermitteln positive Gefühle und helfen negative Emotionen zu verarbeiten.

#### 4 Gesellschaftliche Chance

Das Fach Sport trägt durch seinen handlungsorientierten Unterricht zur Vermittlung von Schlüsselkompetenzen bei (z.B. Konzentrationsfähigkeit, Gestaltungswillen, Verantwortungsbewusstsein, Zielstrebigkeit, Kommunikations- und Problemlösefähigkeit, Beweglichkeit im Denken und Handeln, Belastbarkeit und Durchhaltevermögen, etc.). Sportunterricht leistet somit auch einen spezifischen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und trägt zur Ausbildung wesentlicher beruflicher Qualifikationen bei.

**Der Sportunterricht ist für die Vermittlung von Bewegungskompetenzen nicht zu ersetzen!**

**Sportunterricht ist heute auch Leitbild für die Erziehung im außerschulischen Lebensraum. Denn je unbewegter die Umwelt sich darbietet, desto wichtiger werden Sport, Spiel und Bewegung in der Schule für das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihres Kindes.**



## Was bringt's?

Ausreichender Schulsport und eine bewegungsfreundliche Schule haben viele positive Effekte:

- Ganzheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
- Leistungssteigerung auch in anderen Fächern
- Förderung des sozialen Miteinanders
- Integration von Kindern ausländischer Herkunft
- Stärkung des Selbstwertgefühls und damit ein Stück Drogen- und Gewaltprävention
- Erleichterung des Zugangs zu Bewegung, Spiel und Sport

## Sie können mithelfen

### Was können Sie als Eltern tun?

#### 1 Vorbild sein – Sport fördern

Eltern dienen ihren Kindern immer als Vorbild und werden ihr Verhalten sehr stark beeinflussen. Statt alle Wege mit dem Auto zurückzulegen, sollten Sie z.B. auch das Fahrrad benutzen.

Treiben Sie mit Ihren Kindern Sport und geben Sie ihnen Gelegenheiten zum Sporttreiben. Gehen Sie mit Ihren Kindern spazieren oder zum Schwimmen, gehen Sie gemeinsam skaten oder Eislaufen. Wenn sich Eltern, Geschwister und Freunde beteiligen, macht es nicht nur mehr Spaß, sondern fördert auch das Gemeinschaftsgefühl.

Hat Ihr Kind eine Sporttasche oder einen Sportbeutel, Sportbekleidung und passende Turnschuhe? Achten Sie darauf, dass die Sportsachen stets komplett sind!

#### 2 Mobilität fördern und fordern

Unterstützen Sie einen bewegten Schulweg und den natürlichen Bewegungsdrang Ihrer Kinder. Bieten Sie ihnen Frei- und Spielräume.

#### 3 Zur Gesundheit erziehen – bewusst leben

Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und auf eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung Ihrer Kinder.

#### 4 Rahmenbedingungen einfordern

Verändern Sie den Lebensraum Ihrer Kinder – werden Sie in Schulen, Vereinen und auch anderswo aktiv.

Sind im Schulprogramm Initiativen für mehr Bewegung verankert?

Wird an Elternabenden der Schulsport thematisiert?

Waren Sie mit Ihrem Kind schon einmal bei Sportvereinen und haben in deren Angebote hineingeschnuppert?

Eltern können ein „bewegtes Schulleben“ maßgeblich unterstützen, z.B. durch die Mitgestaltung eines bewegungsfreundlichen Schulhofs. Schulhöfen kommen wichtige Ausgleichsfunktionen für Kinder und Jugendliche zu. Dies gilt sowohl für die Vermeidung von Bewegungsdefiziten als auch für das Lernen mit allen Sinnen, welches für die Persönlichkeitsentwicklung von herausragender Bedeutung ist.



Weitere Informationen erhalten Sie im Hessischen Kultusministerium, Referat II B4, Luisenplatz 10, 65185 Wiesbaden, Tel. 06 11/3 68-22 25 und im Internet unter:

[www.kultusministerium.hessen.de](http://www.kultusministerium.hessen.de)

Stichwort: Netzwerk Schule und Gesundheit

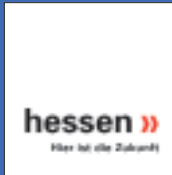
Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Hessischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung.

Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

Die genannten Beschränkungen gelten unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Druckschrift dem Empfänger zugegangen ist.

Den Parteien ist es jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.



# SCHULSPORT



**öffnet Wege für Ihr Kind !**

Herausgeber:  
Hessisches  
Kultusministerium  
Luisenplatz 10  
65185 Wiesbaden  
Tel.: 06 11/36 80  
Fax: 06 11/3 68 20 96  
E-Mail: [pressestelle@hkm.hessen.de](mailto:pressestelle@hkm.hessen.de)  
[www.kultusministerium.hessen.de](http://www.kultusministerium.hessen.de)

Verantwortlich:  
Dr. Alexander Jehn

Redaktion:  
Klaus Paul,  
Dr. Alexander Jehn,  
Regina Bienert,  
Prof. Dr. Klaus Bös (Uni Karlsruhe)

Illustrationen:  
icon-art, Friedemann Rink  
Gestaltung:  
Muhr, Design + Werbung Wiesbaden

Druck:  
Druckerei Walter GmbH, Eltville  
1. Auflage: Juni 2002

Vertrieb:  
Diese Publikation können Sie  
bei folgender Adresse  
schriftlich bestellen:  
Hessisches Landesinstitut für Pädagogik (HeLP)  
Zentralstelle Publikationsmanagement  
Walter-Hallstein-Strasse 3  
65197 Wiesbaden  
Fax: 06 11/8 80 33 40  
E-Mail: [order@help-zpm.de](mailto:order@help-zpm.de)



Hessisches Kultusministerium