

# starke eltern starke kinder

Deutscher Kinderschutzbund Jahresheft 1/2010 € 6,90

## Mahlzeit!

Gesundes Essen  
für fitte Kinder

Internet:

## Sicher surfen

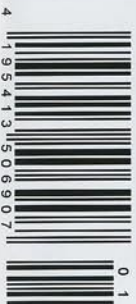
Entspannter durch die  
**SCHULZEIT**

## Chaos


 im Kinderzimmer

Den eigenen Weg finden

# Mütterbilder – Väterrollen



die lobby für kinder



# Bewegt euch!

Wer schon als Säugling den Tag in der Babyliede verbringt, wird sehr wahrscheinlich ein neues Mitglied der Generation Stubenhocker. Wenn Eltern aber dem natürlichen Bewegungsdrang ihrer Kinder Raum geben, werden die nicht nur fitter, sondern auch schlauer.

-----  
von Knut Diers

**Lesetipps**



Klaus Bös, Margit Pratschko  
**Das große Kinder-Bewegungsbuch.**  
 Campus Verlag, ISBN 978-3-593-38684-3, Preis: 19,90 €

Wieviel Bewegung muss eigentlich sein? Ist mein Kind fit genug? Und was hilft, einen kleinen Bewegungsmuffel ohne Stress auf Trab zu bringen? Verschiedene kleine Tests und Checklisten geben hier einen ersten Überblick, ansonsten finden sich Hinweise zur Wahl passender Sportarten und viele Ideen, wie mehr Bewegung in den Familienalltag integriert werden kann.



Ina Hunger, Renate Zimmer (Hg.)  
**Bildungschancen durch Bewegung – von früher Kindheit an!**  
 Hofmann Verlag, ISBN 978-3-7780-8620-9, Preis: 21,90 €

Der Sammelband zum 6. Osnabrücker Kongress „Bewegte Kindheit 2009“ vereint Aufsätze verschiedenster Fachleute. Kernaussage: Bewegungs- sind auch Bildungschancen, wer sein Kind die Welt sinnlich erkunden lässt, ihm die Möglichkeit gibt, sich körperlich auszuprobieren und Erfahrungen zu sammeln, unterstützt die Entwicklung von Körper und Geist.

Stillsitzen stumpft ab, Toben macht schlau. So einfach sind die Regeln kindlichen Lernens. Die Osnabrücker Wissenschaftlerin Renate Zimmer forscht seit mehr als 30 Jahren auf dem Gebiet der frühkindlichen Bildung. Ihr aktuelles Buch heißt „Bildungschancen durch Bewegung – von früher Kindheit an“. „Bewegungsdrang, der ja in allen Kindern drinsteckt, den sollte man zulassen, kanalisieren und rhythmisieren“, so die Professorin für Sportpädagogik. „Toben über Tische und Bänke kann nicht gemeint sein“, stellt sie klar und rät stattdessen: „Lassen Sie ihr Kind ruhig über Straßenpoller bockspringen. Es will wissen, ob es das schafft.“

Kinder, die sich bewegen, lernen etwas über sich selbst und über ihre Welt, machen sinnliche, emotionale und soziale Erfahrungen. Das hat nach Erkenntnis Zimmers viel mit Bildungschancen zu tun. Es geht in ihrer Forschung also nicht um die simple Erkenntnis, dass Bewegung gesund ist und man früh genug damit beginnen sollte, sondern um viel mehr. „Bewegung und Sinneserfahrung trägt bei kleinen Kindern in den ersten zwei Lebensjahren in hohem Maße zur Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn bei, zur Bildung von Synapsen“, verdeutlicht die engagierte Wissenschaftlerin, die 2007 das Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung in Osnabrück gründete. „Kinder werden durch Bewegung schlau, sie finden Mittel und Wege, wie sie ein Problem lösen.“

**Gute und schlechte Vorbilder**

Kinder, die wenig Gelegenheit zum Krabbeln haben, weil sie den ganzen Tag im Babykorb liegen müssen, sind zwar sicher aufgehoben – mehr aber nicht. Sie laufen nicht nur Gefahr, schon bald an Übergewicht, Haltungsschäden und später an Kreislauferkrankungen zu leiden. „Sie haben oft auch ein mangelndes Selbstwertgefühl, ihnen fehlen Ausdauer und Koordination“, beklagt die Forscherin.

Auf einem Bein hüpfen, auf Bäume klettern, kicken, toben oder aus Zweigen eine Hütte im Wald bauen – all das stärkt ein Kind. Eltern können da mithelfen. Mitspielen, Äste sammeln, rundherum an einen dicken Baumstamm lehnen und so einen Unterschlupf nach Art eines Indianertipis



bauen. Das macht nicht nur Spaß, sondern hat noch einen weiteren Effekt: Endlich erleben Kinder ihre Eltern einmal, wie sie etwas mit den Händen erschaffen. Im Alltag haben Kinder dazu sonst kaum Gelegenheit, schließlich bewegen sich auch viele Erwachsene zu wenig. Man sitzt im Büro, im Auto oder vor dem Fernseher – gute Vorbilder sehen anders aus.

Die Gefahr, dass ein Kind so zum nächsten Mitglied der Generation der Stubenhocker wird, ist beträchtlich. Doch nicht nur das möglicherweise schlechte Beispiel der Eltern ist dafür verantwortlich. Schon für Kleinkinder werden Computer angeschafft – angeblich, um sie frühzeitig auf die neuen Medien vorzubereiten. Da gibt es Gameboys, Playstations und viel zu früh die Stöpsel im Ohr. So werden Sinneseindrücke schlicht unter den ewigen Musikteppich gekehrt. Ein vierjähriges Kind leidet unter Reizüberflutung, wenn es 30 Minuten Sesamstraße sieht. Sechshundert unterschiedliche Bildeinstellungen flimmern in dieser Zeit vor seinen Augen.

**Motor und Mittler des Lernens**

Über einen Baumstamm balancieren können immer weniger Fünfjährige. Einen Ball mit beiden Händen fangen, damit haben viele schon Probleme. Die Bewegungsfähigkeit heutiger Kinder liegt durchschnittlich zehn Prozent niedriger als vor zehn Jahren. Erst durch Bewegung kann sich das Kind ein Bild davon machen, wann, warum und wie der Ball springt, rollt oder fliegt. Renate Zimmer wird deutlich: „Bewegung fördert den Informationsfluss im Gehirn, das dann auch besser mit Sauerstoff versorgt wird.“

Bewegung ist der Motor und Mittler des Lernens. Deshalb fordern manche sogar den „bewegten Unterricht“. Das heißt: Weg mit den Stühlen! Der Göttinger Gehirnforscher Professor Gerald Hüther stellt fest: „Nur wer selbst stehen kann, wird selbstständig. Nur wer Dinge greifen kann, kann sie auch begreifen.“ Hüther hat etliche Bücher zum Thema verfasst und erläutert darin, wie Kinder gezielt zu fördern sind, welche Spielräume sie brauchen, welche Wurzeln und wie ihr Denken Sinn bekommt.

Wer als Säugling die meiste Zeit in der Tragshale abgestellt wurde, dem wird Bewegung zur

**Lesetipps**



Renate Zimmer  
**„Toben macht schlau!“ Bewegung statt Verkopfung.**

Herder Verlag, ISBN 978-3-451-05398-6, Preis: 9,90 €

Kinder lernen mit allen Sinnen und aus der Bewegung heraus, nicht durchs Stillsitzen. Neben einer gut verständlichen Einführung in die neurologischen Grundlagen des Lernens finden sich im zweiten Teil des Buchs eine Vielzahl Anregungen und Spiele, die Kinder in jeder Hinsicht mobilisieren.



Renate Zimmer  
**Schafft die Stühle ab!  
 Was Kinder durch Bewegung lernen.**

Herder Verlag, ISBN 978-3-451-06010-6, Preis: 8,95 €

Noch mehr Spielideen für drinnen und draußen stellt dieses Buch von Renate Zimmer vor. Bestens geeignet für Kindergeburtstage, kleinere und größere Gruppen, zum Toben ebenso wie zum Entspannen. Motto: Wer sich bewegt, hat einfach mehr Spaß.

**Naturburschen**



**Insektenschutzprodukte**

- Schutz, Pflege, Linderung
- bei Mücken, Bremsen, Zecken
- für Groß und Klein ab 2 Jahren
- 100% natürliche Wirk + Duftstoffe



MM Cosmetic GmbH  
 D-56584 Anhausen/Neuwied  
[www.zedan.de](http://www.zedan.de)

Pflichtsatz: Biozide sicher verwenden.  
 Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und  
 Verbrauchernformationen lesen.



**☀ Das kleine Fußspiel**

Wussten Sie, dass 98 % aller Babys bei der Geburt gesunde Füße haben, Erwachsene hingegen nur noch zu 40 %? Und dass bei 50% aller Erstklässler bereits verformte Füße zu beobachten sind? Dagegen lässt sich zum Glück etwas tun – mit passenden Schuhen und viel Bewegung. Das kann sogar richtig Spaß machen, beispielsweise wenn man im Barfuß-Park die Welt einmal mit den Zehen erkundet. Oder mit spielerischer Gymnastik, wie sie das „kleine Fußspiel“ bietet. Das Kartenspiel funktioniert ganz klassisch als Quartett, kann aber je nach Alter der Kinder, Einsatzort und -zweck auch variiert werden und eignet sich daher ebenso fürs heimische Kinderzimmer wie für kleinere Gruppen. Übungen gibt's von einfach (Froschhüpfen) bis anspruchsvoll (Papierzerreißen mit den Füßen – tückisch!). Tipp für Erwachsene: Sollten Sie auf die Idee kommen, selbst mitzuspielen, dann üben Sie vorher unter Ausschluss der Öffentlichkeit – ansonsten haben Sie gegen Ihren Nachwuchs null Chance. Oder bekommen Sie noch Ihre Zehen an die Nase?



**Das Spiel (ab 3 Jahren) kostet 8,90 € und ist im Handel oder direkt auf der Internetseite [www.das-kleine-foerderspiel.de](http://www.das-kleine-foerderspiel.de) erhältlich. Dort können auch einzelne Spielkarten kostenlos zur Ansicht heruntergeladen werden. Inzwischen gibt es außerdem noch ein „kleines Rückenspiel“.**

Qual. Er neigt zu Übergewicht. Das beklagt auch Professor Klaus Bös vom Forschungsinstitut für Schulsport an der Universität Karlsruhe. Er fand heraus, dass Kinder in der Grundschule gern Sport machen. Doch je älter sie werden, desto schwerer sind sie zu motivieren. Zwischen acht und zehn Jahren gehen viele Kinder noch in Sportvereine. Dann kommt der Knick, anders als früher sinken bei Elf- und Zwölfjährigen die Mitgliederzahlen rapide. Der Grund? In diesem Alter beginnen die Kinder, sich in ihren sportlichen Leistungen zu vergleichen. Wer nachhinkt, hat keine Lust mehr und verlässt den Verein. Viele haben Übergewicht, sind ungelenkt – da macht Sport keinen Spaß.

**Gemeinsam aktiv werden**

Was können Eltern tun, um es gar nicht so weit kommen zu lassen? Zuerst einmal selbst ein gutes Vorbild sein und jede Gelegenheit zu gemeinsamen Aktivitäten nutzen. Kleine und größere Wanderungen, Ausflüge mit dem Fahrrad statt mit dem Auto, ein paar Runden Federball im Park, schwimmen gehen statt Kino – Möglichkeiten gibt es genug. Außerdem sollten Kinder, die Interesse zeigen, auch die Gelegenheit haben, ohne Druck verschiedenste Sportarten auszuprobieren. Abwechslung und Spaß heißt hier das Zauberwort.

Kleinere Kinder haben Spaß an Reimen, Liedern und Bewegungsspielen, bei denen nach Herzenslust mitgeklatscht, -gesungen und -gescheppert werden darf. Und warum nicht mal eine Runde gemeinsam im Wohnzimmer schwofen? Es gibt wohl kaum ein Kind, das nicht begeistert mittanzt, wenn die Stereoanlage in Betrieb genommen wird.

Das macht nicht nur gute Laune, sondern auch Sinn, denn Rhythmus, Bewegung und Musik helfen bei der Entwicklung neuer, körperlicher Ausdrucksformen, fördern Wahrnehmung, Erinnern, Denken und Sprechen. Beste Voraussetzungen also für den Nachwuchs. Vergessen Sie dabei aber eines nicht: So sinnvoll jede Förderung auch sein mag, beim Spielen, Bewegen und Lernen sind vor allem positive Erlebnisse und angenehme Gefühle wichtig. ☀



**Knut Diers**, allein erziehender Vater eines 15-jährigen Sohnes, ist Redakteur, Geograph und Reisebuch-Autor. Sein Schreibbüro Buenos Diers Media betreibt er in Hannover, ist aber gern in Nah und Fern unterwegs.

A  
n  
Vors  
Präv  
Prän  
beim  
Jugen  
Präver  
Wie?  
von 8  
www  
\* 14 Cen