

Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen

Regelmässige Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Nach heutigen Erkenntnissen sollten Kinder und Jugendliche im Schulalter zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich Aktivitäten mit mittlerer bis hoher Intensität durchführen.

In altersentsprechender Form durchgeführt sollen die verschiedenen sportlichen Aktivitäten zudem das Bewegungsrepertoire erweitern, freudvolle Erfahrungen vermitteln und zu einer lebenslangen positiven Grundeinstellung gegenüber Bewegung und Sport beitragen. Deshalb sollten mehrmals pro Woche Aktivitäten durchgeführt werden, die folgende Wirkungen haben:

- **Knochen stärken**

Durch gewichts- und stossbelastende Tätigkeiten wie zum Beispiel Laufen, Hüpfen, Springen, beispielsweise in Form von Spielen.

- **Herz-Kreislauf anregen**

Durch sportliche Ausdaueraktivitäten wie Joggen, Schwimmen oder Skilanglauf; in Form von Spielen, aber auch von Bewegungsaktivitäten wie Velo fahren.

- **Muskeln kräftigen**

Durch vielseitige Übungen wie Klettern und Hangeln, durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und bei Jugendlichen nach einer guten Einführung auch durch ein gezieltes Krafttraining.

- **Geschicklichkeit (Koordination) verbessern**

Durch ein vielseitiges sportliches Training sowie durch gezielte Übungen in Spiel und Sport.

- **Beweglichkeit erhalten**

Durch gymnastische Übungen, Dehnungsübungen und geeignete Spielformen.

Vielseitiger Nutzen von Bewegung und Sport

Inhaltlich decken die Empfehlungen die wichtigsten Wirkungen auf die körperliche Gesundheit ab. Es gibt aber weitere psychische und soziale Wirkungen von Bewegung und Sport, beispielsweise bei der Stressregulation, bei der Stärkung des Selbstwertgefühls, bei der Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten, bei der sozialen Integration wie auch bei der Erziehung zu einem aktiven und gesunden Lebensstil.

Auch Kinder und Jugendliche mit Gesundheitsproblemen oder Behinderungen profitieren von regelmässiger Bewegung. Allenfalls ist eine ärztliche Beurteilung und eine individuelle Anpassung der Bewegungsempfehlungen bezüglich Art und Intensität der Bewegung in Zusammenarbeit mit Fachpersonen sinnvoll.

Kurz gesagt:

- Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche

Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Geschicklichkeit verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

- Kinder im Primarschulalter sollten sich deutlich mehr bewegen als Jugendliche. Zusätzliche Aktivitäten bringen für alle Altersgruppen weiteren gesundheitlichen Nutzen.
- Lang dauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität sollten so weit wie möglich vermieden werden und ab und zu durch kurze aktive Bewegungspausen unterbrochen werden.

Weitere Informationen unter: schulsozialarbeit@schule-on.ch oder www.hepa.ch

Quelle: Bundesamt für Sport BASPO / www.hepa.ch

