



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Aufruf!

Aufstehen! Mehr Bewegung und weniger Sitzen im Alltag von Kindern

Der *Sitzende Lebensstil* umfasst alle Verhaltensweisen, die im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden und damit einen niedrigen Energieverbrauch aufweisen. Typische Beispiele sind Mediennutzungszeiten, Lernsituation in der Schule und Zuhause oder der Transport in motorisierten Fahrzeugen. Der Alltag lädt in vielfältiger Art und Weise zum Sitzen ein und ist dominiert von langen Sitzzeiten. Ein bereits im Kindesalter „erlernter“ *Sitzender Lebensstil* wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Jugend- und Erwachsenenalter beibehalten – dem muss möglichst früh entgegengewirkt werden!

Der *Sitzende Lebensstil* ist neben weiteren Faktoren, wie beispielsweise Fehlernährung, Bewegungsmangel und Schlafmangel ein ausgewiesener **Risikofaktor** für die Gesundheit. Er erhöht das Risiko u.a. für Typ 2 Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen. Bereits im Kindes- und Jugendalter sind unterschiedliche negative Zusammenhänge zwischen einem *Sitzenden Lebensstil* und der Gesundheit zu beobachten, wie ein höheres Risiko für Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen. Darüber hinaus zeigt sich eine geringere körperliche Fitness, motorische und intellektuelle Leistungsfähigkeit sowie eine verringerte Knochendichte. Zudem kommt es häufiger zu aggressiven Verhaltensweisen.

Daher setzen sich die Unterzeichner des „Aufruf!“ dafür ein:

- Sitzen **reduzieren!**
- Sitzen **unterbrechen**
- zur Bewegung **aktivieren!**

und adressieren an die Lebenswelten, in denen bereits vielfältige Ansätze und Ideen bestehen, folgende Empfehlungen:

In der **Kinderkrippe** und im **Kindergarten** kann dem *Sitzenden Lebensstil* bereits sehr früh und damit besonders nachhaltig entgegengewirkt werden, indem das ganze „System“ Kita berücksichtigt wird und beispielsweise

- **Bewegungszeiten** und -rituale zum täglichen festen Bestandteil des Kita-Alltags werden (vergleichbar mit Essenszeiten),
- Bewegung als „**natürlicher Modus**“ von Kindern akzeptiert und ermöglicht wird,
- das Verhältnis von Bewegungsplatz und **Sitzmöbeln** überdacht wird und Bewegungsräumen und Freiflächen im Zweifel Vorrang gegeben wird,
- Kinder täglich **draußen spielen** und **Wegstrecken** (z.B. bei Ausflügen) möglichst zu Fuß zurücklegen,
- **Bewegungsanforderungen** beim Neu- und Umbau von Kitas sowie bei der Planung des Alltags Berücksichtigung finden,
- die **Gesundheit** der **pädagogischen Fachkräfte** gestärkt wird, damit sie als Vorbilder wirken können.

**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**
Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67
Fax 030 27 87 97-69
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Mit dem Schuleintritt steigen die Sitzzeiten sprunghaft an. Dem können **Schulen** entgegenwirken, indem das ganze „System“ Schule berücksichtigt wird und beispielsweise

- Sitzen alle 20 min. durch Bewegung(seinheiten) **unterbrechen**,
- **Steh-Lernplätze** schaffen sowie bewegungsorientierte Didaktik umsetzen,
- einen **aktiven Schulweg** (zu Fuß, per Roller, per Rad usw.) fördern,
- kurze Pausen (5-Minuten-Pausen) als **Bewegungspausen** nutzen,
- die Kinder in jeder großen **Pause** auf den **Schulhof** gehen– in jedem Alter, bei jedem Wetter,
- **Pausenhof** und -halle **bewegungsfördernd** gestaltet werden,
- Kooperationen mit **Sportvereinen** angeregt und gestärkt werden,
- der Bewegungsanteil im **Sportunterricht** ausgebaut wird,
- die **Gesundheit** der **Lehrkräfte** gefördert wird, damit diese als Vorbilder wirken können.

In der **Kommune** leben, lernen und bewegen sich Kinder mit ihren Familien Tag für Tag. Auch die Kommune kann dem *Sitzenden Lebensstil* entgegenwirken, indem das ganze „System“ Kommune berücksichtigt wird und beispielsweise

- die **bewegungsförderliche Gestaltung** des Wohnumfeldes in der Landschafts- und Stadtplanung als Prinzip etabliert wird, so dass Bewegungsanlässe in Alltag und Freizeit als eine naheliegende und einfache Option ermöglicht werden,
- vorhandene Frei- und Bewegungsflächen (z.B. Schulhöfe, Brachen) freigegeben werden,
- neue Freiflächen und **Bewegungsräume** unter Beteiligung der Kinder geschaffen werden,
- sichere und attraktive Kita- und **Schulwege** (z.B. Walking Bus) unterstützt werden,
- sichere und attraktive Bewegungsmöglichkeiten im Wohnumfeld geschaffen werden, die eine eigenständige Mobilität von Kindern ermöglichen,
- Schwimmunterricht und Kooperationen zwischen **Schulen** und **Sportvereinen** gefördert werden.

Das **Zuhause** ist und bleibt der prägende Ort für Kinder und ist damit entscheidend dafür, dem *Sitzenden Lebensstil* entgegenzuwirken, indem das ganze „System“ Familie berücksichtigt wird und beispielsweise

- **Mediennutzungszeiten** altersentsprechend begrenzt werden und die Selbstwahrnehmung für Medienkonsum unterstützt wird,
- Kinderzimmer frei von Bildschirmmedien bleiben,
- Begrenzungen und verbindliche **Regeln** für Medienzeiten gemeinsam aufgestellt werden,
- alle 20 min. für **Sitzunterbrechungen** gesorgt wird,
- **Tragevorrichtungen**, Mobilitätshilfen, Wippen u.ä. für Babys und Kleinkinder nur dosiert eingesetzt werden,
- Kinder täglich mind. eine Stunde **draußen spielen**,

- Kinderzimmer zu **Bewegungszimmern** gemacht werden,
- gemeinsam verbindliche **Bewegungszeiten** im Alltag geplant werden,
- **Alltagswege** aktiv zurückgelegt werden (keine „Rücksitzkinder“)
- **Eltern** als bewegte und bewegende Vorbilder wirken.

Kinder- und Jugendärzte genießen das Vertrauen der Eltern. Dies können sie nutzen, um dem *Sitzenden Lebensstil* entgegenzuwirken, indem sie beispielsweise

- Sitzzeiten, Bewegungsverhalten und Medienkonsum in **Vorsorgeuntersuchungen** ansprechen,
- Eltern altersentsprechende **Handlungsempfehlungen** für den Familienalltag geben,
- die **Wartezimmer-situation** für Information und alltagspraktische Anregungen nutzen.

Es rufen auf:





plattform
ernährung und
bewegung e.v.



Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bundes Eltern Rat
Gemeinsam für beste Bildung



UNIVERSITÄT LEIPZIG



Klasse 2000®
Gesundheitsförderung in der Grundschule
Gewaltvorbeugung und Suchtvorbeugung





plattform
ernährung und
bewegung e.v.



Kinder- und Jugendärzte
Bielefeld



