

KINDER BRAUCHEN BEWEGUNG



++ **Kinder sollten sich jeden Tag ausgiebig bewegen können. Warum dies so wichtig ist, und was Sie als Eltern dazu beitragen können, damit sich Ihr Kind gerne bewegt.**

Bewegung spielt für die Entwicklung von Kindern eine zentrale Rolle. Dadurch werden die motorischen Fähigkeiten, der Gleichgewichtssinn und die Koordination gefördert. Weiter festigt körperliche Aktivität Knochen und stärkt Muskeln; unterstützt eine gesunde Haltung und hilft, Übergewicht vorzubeugen. Studien zeigen zudem, dass Bewegung auch das Selbstbewusstsein stärken kann. Ebenfalls kann die Schulleistung durch Bewegung unterstützt werden.

Mindestens 60 Minuten am Tag sollten sich Kinder im Grundschulalter und darüber hinaus bewegen, so dass sie zumindest etwas ausser Atem kommen. So die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Doch viele Schweizer Kinder erreichen dies nicht: Sie sitzen in der Schule, beim Hausaufgaben machen – und in der Freizeit vor dem Fernseher, dem PC oder ihrem

Smartphone. Dabei stellt Bewegung ein natürliches Bedürfnis von Kindern dar. Wenn sie jedoch zu viel sitzen, baut sich ihr Bewegungsdrang irgendwann ab. Hier haben Sie als Eltern eine wichtige Vorbildfunktion: Leben Sie Ihren Kindern einen aktiven Lebensstil vor. Dies ist der einfachste Weg, den Kindern Freude an Bewegung zu vermitteln und sie zu möglichst viel Sport zu animieren. Denn Kinder lernen am besten durch Nachahmung. Wichtig dabei: Nicht die eigenen, sondern die Vorlieben des Kindes zählen! Indem Sie den Kindern die Möglichkeit geben, verschiedene Sportarten kennenzulernen und sich mit ihnen zusammen bewegen, verbinden Kinder Sport gleichzeitig mit schönen Familienerlebnissen. Egal ob Schwimmen, Fussball spielen, Wandern oder gemeinsames Klettern – die Freude an der Bewegung zählt.

Fördern Sie auch Verabredungen zum Spielen mit Gleichaltrigen im Quartier oder im Freundeskreis. Denn beim Sport und Herumtoben mit anderen Kindern macht Ihr Kind wichtige soziale Erfahrungen; lernt Hilfsbereitschaft, kooperatives Verhalten und das Einhalten von Regeln. Auch Sport- und Jugendvereine eignen sich zum gemeinsamen Sporttreiben. Diese bieten vieles, von Schnupperstunden bis hin zu ganzen Sport- und Aktivwochen in den Ferien. Die sportlichen Leistungen sollten jedoch generell im Hintergrund stehen – wichtig ist, dass Ihr Kind Spass an der Bewegung hat und sich seinen Fähigkeiten entsprechend auspowern kann. Vermeiden Sie entsprechend Ermahnungen dem Kind gegenüber, dass es sich «bewegen muss». Seien Sie stattdessen offen für jegliche Arten von Bewegungsmöglichkeiten, die Ihr Kind motivieren. ++

IDEEN FÜR (MEHR) BEWEGUNG IM KINDERALLTAG

- + Zu Fuss oder mit dem Velo gemeinsam einkaufen gehen
- + Zur KiTa, in den Kindergarten oder die Schule laufen bzw. eine Tram- oder Bushaltestelle früher ansteigen und den Restweg zu Fuss gehen
- + Spielsachen schenken, die zum Bewegen animieren; z. B. Inline Skates, Ballspiele, Balanceboard, Trampolin etc.
- + Erlauben, sich auch drinnen auszutoben, etwa durch Tanzen zur Lieblingsmusik oder bei einer Kissenschlacht
- + Bei Spaziergängen oder Wanderungen Beobachtungsspiele einbauen: Beim Naturbingo beispielsweise werden im vorab Tiere, Pflanzen und Gegenstände definiert, und wer zuerst alle davon entdeckt hat, gewinnt
- + Verbringen Sie Zeit mit den Kindern auf dem nächstgelegenen Spielplatz
- + Mit Kreide ein Himmel und Hölle Spiel auf den Vorplatz oder die Strasse malen und hüpfen
- + Mit der richtigen Kleidung macht auch ein Spaziergang bei Regen mit «Pfüthenhüpfen» Spass
- + Zur Abwechslung darf es auch mal ein Videospiele sein, welches Bewegung miteinbezieht (z. B. Sport- oder Tanzspiele für Konsolen)

WUNDVERSORGUNG AUS DER HAUSAPOTHEKE

Kleinere Verletzungen gehören zum Spielen und Herumtoben dazu. Mit der richtigen Versorgung und gutem Zureden ist das Schlimmste jedoch meist schnell überstanden. Denn zum Glück lassen sich die meisten Alltagsverletzungen selbst behandeln. Schauen Sie sich die Wunde gut an, am besten noch während sie Ihr Kind trösten. Bei einfachen Schürf- oder Schnittwunden tut es in der Regel ein Griff in die Hausapotheke. Diese sollte idealerweise wie folgt bestückt sein:

- + Pflaster in verschiedenen Grössen oder solche zum Selbstzuschneiden
- + sterile Gazekompressen(n)
- + selbstklebende Gazebinde
- + elastische Binde und allenfalls Verbandsklammern
- + Dreiecktuch
- + Wundspüllösung oder Wundgel (ohne Alkohol)
- + Desinfektionsmittel
- + Blasenpflaster
- + gut schneidende Schere
- + spitze Pinzette
- + Wundsalbe
- + Ev. mit Desinfektionsmittel imprägnierte Wundreinigungstücher
- + Kühlkomresse
- + Einmalhandschuhe

Bei gewissen Wunden wie Bisswunden, grossen oder verschmutzten Platz- oder Schnittwunden, ist ein Arztbesuch allerdings unumgänglich. Kontaktieren Sie im Zweifelsfall eine Gesundheitsfachperson (Kinderarzt, Apothekerin etc.). In jedem Fall gilt es bei einer Wunde immer auch zu prüfen, ob der Tetanusschutz (Starrkrampf) noch ausreichend ist.

TOPPHARM HILFT

Akute Verletzungen wie beispielsweise Schnitt- oder Schürfwunden und leichte Verbrennungen können Sie direkt in der nächsten TopPharm Apotheke versorgen lassen. Die Wunde wird mit dem geeigneten Material professionell, hygienisch und fachgerecht versorgt. Eine Übersicht aller TopPharm Apotheken finden Sie unter www.toppharm.ch/standorte