Wie Kinder das rhythmische Prinzip von Ruhe und Kraft erfahren

geschrieben von Redakteur | Mai 16, 2024



Ebenso wichtig wie Anspannung ist im Leben die Entspannung. Das rhythmische Prinzip von Ruhe und Kraft findet sich überall in unserem Alltag. Mit den Spielen von Dr. Charmaine Liebertz erfahren Kinder spielend ein inneres Gleichgewicht.

Wer sich viel bewegt, denkt schneller und besser

geschrieben von Redakteur | Mai 16, 2024



Unser Gehirn ist entstanden, damit wir uns bewegen können. Und

wer sich viel bewegt, der denkt nicht nur schneller, sondern auch besser. Das bestätigt nun auch eine Studie aus Portsmouth.

Wer viel läuft, dem läuft viel seltener die Nase

geschrieben von Redakteur | Mai 16, 2024



Wissenschaftler der Universität Warschau haben einen Zusammenhang zwischen der Zahl der täglichen Schritte eines Kindes pro Tag und der Häufigkeit und Schwere seiner Erkältungskrankheiten festgestellt.

Bewegung bringt das Gehirn erst in Schwung

geschrieben von Redakteur | Mai 16, 2024



Wenn sich auch die Welt stetig ändert, haben wir noch immer die gleichen Gehirne wie die Jäger und Sammler vor 200.000 Jahren. Genau deshalb lernen wir zuerst aus der Bewegung und diese trainiert unser Gehirn ein Leben lang.

Warum sich unsere Kinder viel zu wenig bewegen

geschrieben von Redakteur | Mai 16, 2024



In der Kindheit ist der natürliche Bewegungsdrang am stärksten ausgeprägt. Aber die Kinder unserer Informationsgesellschaft bewegen sich heute nur noch halb so viel wie vor 30 Jahren. Nicht weil ihr Bewegungswunsch nachgelassen hätte, sondern weil wir nachlässig mit diesem ihrem existentiellen Bedürfnis umgehen. Charmaine Liebertz erläutert in folgendem Artikel, warum Bewegung für Kinder so wichtig ist. Dazu gibt es passende Spieletipps.

Wie viel Bewegung Kinder wirklich brauchen

geschrieben von Redakteur | Mai 16, 2024



Kinder haben einen großen Bewegungsdrang. Aber durch Schule und Mediennutzung nehmen sitzende Tätigkeiten stark zu. Bewegt sich mein Kind eigentlich genug? Wie viel Aktivzeit braucht es?

„Wir brauchen mehr Bewegung in der Ganztagsschule!“

geschrieben von Redakteur | Mai 16, 2024



Nur eines von vier Grundschulkindern bewegt sich genug, also mehr als eine Stunde pro Tag. Das hat Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit. Deshalb fordert die Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Miriam Kehne mehr Bewegung in der Ganztagsschule.

Unser Tipp für die Feiertage: rausgehen, bewegen, Spaß haben!

geschrieben von Redakteur | Mai 16, 2024



Statt auf dem Sofa zu liegen, Plätzchen zu essen und Filme zu schauen oder digitale Spielchen zu spielen, wäre ein Ausflug in die Natur an den Feiertagen die richtige Aktivität. Denn leider bewegen sich Kinder und Jugendliche viel zu wenig und bei den Erwachsenen sieht es nicht besser aus. Es gibt aber auch Förderprogramme.