

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.

Viele Schüler fühlen sich wohl, bewegen sich aber viel zu wenig

geschrieben von Redakteur | Mai 16, 2024



Kinder und Jugendliche an deutschen Schulen schätzen ihre Gesundheit größtenteils als gut ein. Allerdings bewegen sich fast alle zu wenig und die gesundheitliche Situation ist stark vom Wohlstand, Alter und Geschlecht abhängig. Das sind einige Ergebnisse der bundesweiten HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children).

Hunde fördern die Bewegung auch bei Kindern

geschrieben von Redakteur | Mai 16, 2024



Bewegung fördert die körperliche und geistige Gesundheit. Ein Hund in der Familie kann dabei helfen. Das hat nun auch ein australisches Forscherteam festgestellt.

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.

Studie: Was Eltern von der Schule erwarten

geschrieben von Redakteur | Mai 16, 2024



Was erwarten Eltern von der Ganztagsbetreuung für ihre Kinder? Dieser Frage geht eine Studie an der Uni Würzburg nach. Hintergrund ist die Einführung des Rechtsanspruchs auf Ganztagsbetreuung ab 2026.

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 Ganztagschule!“

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 Ganztagschule.