



Bewegung im Alltag

WISSENSBLATT

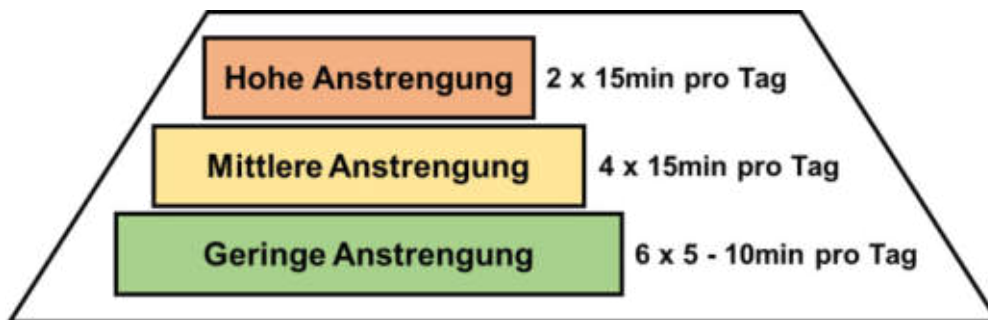
Warum ist Bewegung gut für dich?

Körperliche Aktivität im Allgemeinen ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Sie reduziert das Risiko für weit verbreitete Beschwerden und Krankheiten. Außerdem wirkt sich Bewegung positiv auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität aus.

Wie viel sollte ich mich bewegen?

In der Tabelle steht wie viel sich Grundschulkinder mindestens am Tag bewegen sollten. Geringe Anstrengung bedeutet, dass man nicht ins Schnaufen kommt und auch der Puls steigt nicht sonderlich an. Bei mittlerer Anstrengung muss man schon etwas schneller atmen und der Puls erhöht sich spürbar. Die Bewegungen mit hoher Anstrengung sind zum Auspowern gedacht, hier kommt man richtig ins Schwitzen.

Die angegebenen Zeiten sind eine Empfehlung und dienen als Orientierungshilfe. Man kann natürlich auch statt beispielsweise 2x15min einmal 30min aktiv sein. Ebenso können die verschiedenen Anstrengungen mit einer einzigen Aktivität gemacht werden. Zum Beispiel beim Fußballspielen. Hier wechseln sich Sprints, Laufen und Gehen ab.



Bewegung im Alltag erklärt

Mit Bewegung im Alltag ist gemeint, dass man alltägliche Aufgaben und Tätigkeiten mit etwas Bewegung verbindet. Beispielsweise Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegt oder dass man kleine Übungen zwischendurch machen kann, beispielsweise beim Telefonieren oder Zähneputzen.

Wie kann ich Bewegung in meinen Alltag einbauen?

Am besten eignet sich Bewegung im Alltag für geringe Anstrengungen, aber auch mittlere und hohe Anstrengungen lassen sich in den Alltag einbauen.

Hohe Anstrengung: z.B. Treppensprints

Mittlere Anstrengung: z.B. Beim Kochen tanzen

Geringe Anstrengung: z.B. Zu Fuß zur Schule oder beim Telefonieren auf und ab gehen

Bewegung kann überall und immer stattfinden. Das Aktionsblatt und auch das Spieleblatt bieten viele weitere Möglichkeiten wie ihr euren Alltag mit Bewegung füllen könnt. Schaut dort doch mal rein.





Aktion zu Fuß

Was ist damit gemeint?

Diese Aktion ist dazu da, sich zu überlegen, welche Strecken man im Alltag auch gut zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen könnte.

Was braucht ihr dafür?

Ihr braucht Stift und Papier und Kreativität.

Wie funktioniert das?

Die Familie überlegt sich gemeinsam, welche Strecken im Alltag auch zu Fuß gegangen oder mit dem Fahrrad gefahren werden können, anstatt sie mit dem Auto oder Bus und Bahn zu fahren.

Haltet eure Ideen auf einem Blatt Papier fest. Sollte euch nichts einfallen, könnt ihr ja mal einen Blick in die Beispiele werfen, vielleicht ist da etwas für euch dabei.

Wenn ihr zu viele Wege habt, bei denen ihr nicht auf Auto, Bus oder Bahn verzichten könnt, dann schaut euch doch mal die Tipps an, vielleicht findet ihr hier Anregungen, wie es doch klappen könnte mit dem Fahrrad zu fahren oder zu Fuß zu gehen.

Versucht mal so viele Wege wie möglich ohne Motor zu schaffen. Vielleicht entdeckt ihr ja neue Lieblingsstrecken mit dem Rad oder zu Fuß, bei denen ihr von nun an auf das Auto, den Bus oder die Bahn verzichten könnt.



AKTIONSBLETT

Beispiele für Fuß-/Radwege

- Schulweg, Weg zum Sportverein, zur Musikschule oder zu anderen Freizeitaktivitäten
- Einkaufen oder andere Erledigungen wie zum Arzt, aufs Amt, zur Post oder zur Apotheke
- Freunde/Verwandte besuchen
- Mit dem Hund spazieren gehen

Tipps

- Eine Station früher aussteigen und den Rest laufen
- Einen vom Ziel weiter entfernten Parkplatz wählen
- Nur den Hin- oder Rückweg fahren, den anderen laufen





Der bewegte Alltag

Was ist der bewegte Alltag?

Der bewegte Alltag soll Möglichkeiten aufzeigen, wie man seine Tätigkeiten im Alltag mit Bewegung verbinden kann.

Was braucht ihr für den bewegten Alltag?

Eine für euch passende Liste mit Tätigkeiten und Bewegungen, etwas Kreativität und natürlich euren Körper.

Wie funktioniert der bewegte Alltag?

Zuerst müsst ihr eine Liste mit Tätigkeiten erstellen, die ihr jeden Tag macht, die aber nicht sonderlich viel Bewegung erfordern.

Als nächstes überlegt ihr euch Bewegungen, die während dieser Tätigkeit gut machbar sind. Schreibt sie am besten direkt dahinter.

Wenn euch da nichts einfällt, könnt ihr auch einfach erstmal unsere Beispiele verwenden. Dabei könnt ihr aber sowohl die Tätigkeit als auch die Bewegung austauschen, seid hier gerne kreativ.

Wenn ihr eure Liste fertig habt, dann kann es direkt losgehen. Versucht so viele Tätigkeiten wie möglich mit Bewegungen zu gestalten. Tauscht euch am Ende der Woche aus, was ihr am besten fandet und was ihr gerne beibehalten möchtet.

Ihr könnt daraus auch einen Wettbewerb machen. Für jede bewegte Tätigkeit gibt es einen Punkt. Führt dazu eine Strichliste. Wer am Ende der Woche die meisten Striche hat, hat nicht nur den bewegtesten Alltag, sondern auch den Wettbewerb gewonnen. Macht am besten vorher aus, ob und welche Belohnung der Sieger bekommt.



SPIELEBLATT

Beispiele

<u>Alltags-Tätigkeit</u>		<u>Bewegung</u>
Zähneputzen	und	Kniebeugen
Telefonieren	und	Auf und Ab gehen
Stockwerk wechseln	mit	Treppensprint statt Rolltreppe/Fahrstuhl
Verabredungen	zum	Spazieren gehen oder draußen spielen
Bus/Bahn fahren	und	Eine Station früher aussteigen und laufen
Arbeiten/Hausaufgaben	und	immer wieder die Füße anheben
Kochen	und	Sich zu Musik bewegen (wenn möglich tanzen)
Warten	und	Auf den Zehenspitzen auf und ab wippen
Fernsehen	mit	Kraftübungen

