

„Bewegungsmangel ...“

Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen

Einer der größten Einflussfaktoren auf die Gesundheit, ist regelmäßige körperliche Aktivität in Form von Bewegung. Die Förderung eines aktiven Lebensstils beugt gesundheitlichen Beschwerden vor und ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine positive Entwicklung im Kindesalter. Dies zeigt die Wichtigkeit dem derzeitigen Rückgang des Bewegungspensums erfolgreich entgegenzuwirken und Kinder und Jugendliche langfristig für Bewegung zu motivieren.

### **Gründe von Bewegungsmangel bei Kindern**

Körperliche Aktivität verliert im heutigen Alltag leider immer mehr an Bedeutung. Die Gründe für den zunehmenden Bewegungsmangel von Kindern und Jugendlichen, liegen in erster Linie an den gesellschaftliche Entwicklungsprozesse und einer damit einhergehenden Veränderung der Freizeitgestaltung. Insbesondere die stark zunehmende Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen durch Fernseher, Computer, Spielekonsolen, Handys und immer neue technische Entwicklungen haben einen negativen Einfluss auf das Bewegungsverhalten. Weitere Gründe sind ein zunehmender Mangel an Spiel und Freizeitmöglichkeiten, ein fehlendes Bewegungs- und Gesundheitsbewusstsein, Zeitmangel und ein unzureichendes Sportangebot in den Schulen. Doch auch die Vorbildfunktion der Eltern und die dadurch beeinflussten Lebensgewohnheiten der Kinder spielen eine entscheidende Rolle. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Kinder von sportlich aktiven Eltern häufiger Sport treiben, als Kinder von sportlich inaktiven Eltern.

### **Folgen von Bewegungsmangel bei Kindern**

Die Gemeinschaftsinitiative ‚Fit sein macht Schule‘ kam bei einer Untersuchung von mehr als 20.000 Grundschulkindern zu dem Resultat, dass die körperliche Fitness seit dem Jahr 1995 bei Jungen um 20 Prozent und bei Mädchen sogar um 26 Prozent zurückgegangen ist. Die sportlich aktiven Kinder sind dabei nahezu doppelt so leistungsfähig wie die sportlich inaktiven Kinder. Untersuchungen haben außerdem ergeben, dass Bewegungsmangel neben motorischen Defiziten und Übergewicht, auch zu Konzentrationsmängeln und schlechteren schulischen Leistungen in Fächern wie Deutsch oder Mathe führt. Fast ein Viertel der Kinder in Deutschland treiben in ihrer Freizeit keinen Vereinssport. So erreicht in Deutschland nur etwa jeder vierte Junge und jedes sechste Mädchen das Bewegungspensum von einer Stunde täglich, welches von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für die Erhaltung der körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheit und zur Vorbeugung vor Krankheiten empfohlen wird. Umso wichtiger ist es Kinder und Jugendliche immer wieder für den Sport zu motivieren und Sport- und Bewegungsangebote zu schaffen. Dabei stellt insbesondere der Vereinssport eine hervorragende Möglichkeit dar, durch Spaß, Freude und das gemeinsame Erlebnis mit anderen Kindern und Jugendlichen langfristig Begeisterung für Bewegung zu wecken.

Text: <http://www.move-it-sportcamps.de/bewegung-bewegungsmangel-kinder.php> - ©  
www.move-it-sportcamps.de (Zugriff: 10.5.2015)

### **Aufgaben:**

- 1. Notiere in Stichwörtern, was dir zum Thema „Bewegungsmangel“ einfällt.**
- 2. Überfliege den Text „Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen“ und markiere in jedem Abschnitt zwei bis drei wichtige Wörter oder Wortgruppen (mit Textmarker oder durch Unterstreichen) .**

3. Formuliere einen Satz, der zusammenfasst, worum es in diesem Text geht.
4. Im zweiten Abschnitt (Zeile 24-30) sind mögliche Folgen des Bewegungsmangels bei Kindern genannt. Liste sie auf.
  
5. Die Gemeinschaftsinitiative „Fit sein macht Schule“ hat die Fitness von Mädchen und Jungen verglichen. Formuliere das Ergebnis.
6. Der Text informiert über das Thema Bewegungsmangel. Wo macht der Text Werbung und empfiehlt den Lesern, sich sportlich zu betätigen? Nenne die entsprechende Zeile.
7. Im Text heißt es, dass häufige Mediennutzung Einfluss auf das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen habe. – Beschreibe, wie deine Mediennutzung dein Bewegungsverhalten beeinflusst.
8. Schlage die Begriffe „Pensum“ und „Defizit“ im Wörterbuch nach und schreibe heraus, was die Fachbegriffe bedeuten.