



## Gesunde Schule

AOK UNTERSTÜTZT PROJEKT LEGAKIDS	
■ WENN RECHNEN ZUM PROBLEM WIRD	2
DREIMAL A	
■ FRÜHSTÜCK – ENERGIESCHUB FÜR DEN TAG	4
AUSZEITEN VOM LEISTUNGSDRUCK	
■ EINFACH MAL WIEDER KIND SEIN DÜRFEN	7
COMPUTERSPIELE, INTERNET, HANDY & CO.	
■ MEDIENNUTZUNG: KINDER AKTIV BEGLEITEN	9
AMS-FOTO	
■ ... UND AB GEHT'S!	11
BESSER LERNEN	
■ BEWEGUNG HÄLT KOPF UND KÖRPER FIT	12
AMS-SERVICE	
■ AOK ENGAGIERT SICH FÜR KINDERGESUNDHEIT	14

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 20. Mai 2015, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Kinder unter Leistungsdruck: Entspannung wichtig für kindliche Entwicklung“.



Der direkte Klick:

[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) → AOK-Radioservice

AOK unterstützt Online-Projekt LegaKids

## Wenn Rechnen zum Problem wird

11.05.15 (ams). Wenn selbst einfachste Rechnungen nicht klappen, ein Kind jede Plus- und Minus-Aufgabe mit den Fingern abzählt und Einer mit Zehnern vertauscht, kann eine Rechenschwäche oder Dyskalkulie dahinterstecken. „Wichtig ist es, Rechenschwäche bei Kindern frühzeitig zu erkennen und betroffene Kinder zu fördern“, sagt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Das ist auch das Ziel der Internet-Initiative LegaKids, die von der AOK unterstützt wird. LegaKids gibt Kindern spielerisch Hilfestellung, will ihnen Mut machen und ihr Selbstvertrauen stärken.

Dyskalkulie zählt zu den schulischen Entwicklungsstörungen. Von einer Rechenstörung spricht man, wenn die Rechenleistung eines Kindes unterhalb des Niveaus liegt, das aufgrund seines Alters, seiner Intelligenz und der Schulklasse zu erwarten ist. Betroffene haben vor allem Probleme mit grundlegenden Rechenfertigkeiten wie Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division. Große Klassen, Lehrerwechsel und Mängel bei der Vermittlung des Stoffs machen es den Kindern noch schwerer.

Kinder mit einer Rechenschwäche können sich kaum vorstellen, dass bestimmte Zahlen bestimmte Mengen darstellen. Sie haben daher Schwierigkeiten, Zahlen und Mengen zu vergleichen, Zahlen zu benennen, richtig zu zählen und sich verschiedene Größenordnungen zu merken. Selbst bei einfachen Rechenaufgaben können sie sich die Ergebnisse nur schwer merken und später aus dem Gedächtnis abrufen. Das führt dazu, dass sie auch in höheren Klassenstufen zählend rechnen, oft mit den Fingern. Da sie mathematische Prinzipien kaum verstehen, erkennen sie auch nicht, welche Rechenschritte für bestimmte Aufgabenstellungen notwendig sind.

Trotz großer Anstrengungen beim Lösen der Matheaufgaben erleben betroffene Kinder ständig Misserfolge. In der Folge entwickeln viele von ihnen eine



### Manche Kinder tun sich mit Zahlen und Mengen schwer.

Dieses Foto aus der Rubrik „Kinder“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice.

Abneigung gegen Zahlen, Angst vor Mathe und besonders vor Prüfungen. Sie sind häufiger psychisch auffällig als nicht betroffene Kinder, zum Beispiel aggressiv oder depressiv. Die Gefahr ist groß, dass sie die Freude am Lernen verlieren und Schule generell ablehnen. Ihre Leistungen lassen dadurch oft auch in anderen Fächern nach. Damit ein solcher Teufelskreis gar nicht erst entsteht, ist es wichtig, Kinder mit Rechenschwäche möglichst früh zu unterstützen.

Lehrerinnen und Lehrer können in der Regel aufgrund ihrer Ausbildung und Erfahrung gut feststellen, ob ein Kind dem Lerntempo der Klasse folgen kann und ob es besonderen Unterstützungsbedarf hat. Bei stärkeren Schwierigkeiten kann eine lerntherapeutische Fachkraft hinzugezogen werden. In einer fundierten „Lernstandsdiagnose“ wird dann erfasst, welche konkreten Schwierigkeiten das Kind hat – aber auch, wo es schon Wissen und Kompetenz erworben hat, sodass die Förderung hier anknüpfen kann. Der Kinder- und Jugendarzt beziehungsweise Kinder- und Jugendpsychiater kann ebenfalls einbezogen werden, insbesondere, wenn noch andere Faktoren oder Folgeprobleme zu berücksichtigen sind.

## Legakids unterstützt Kinder mit Übungen und Spielen

Ein klassischer Nachhilfeunterricht hilft rechenschwachen Kindern nicht. Sie brauchen eine langfristig angelegte Förderung, die individuelle Probleme und Ursachen berücksichtigt. So bekommen die Kinder die Chance, ein grundsätzliches Verständnis für Mathematik aufzubauen, Defizite im Lernstoff aufzuarbeiten und vor allem Vertrauen in ihre Fähigkeiten zurückzugewinnen. Darauf zielt auch das Online-Projekt Legakids ab. Unter [www.legakids.de](http://www.legakids.de) finden Kinder Übungen und Spiele, die sie dabei unterstützen sollen, den Spaß an Buchstaben und Zahlen wiederzufinden. Auf diese Weise will die Initiative dabei mithelfen, Probleme in den Bereichen Rechnen, Lesen und Schreiben frühzeitig zu erkennen und die Lernfreude der Kinder zu fördern. Der AOK-Bundesverband unterstützt die Legakids-Stiftung seit 2007 im Rahmen der Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“.

### Weitere Informationen:

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > Initiative gesunde Kinder > Angebote  
> So lernen Kinder besser lesen

[www.legakids.de](http://www.legakids.de)

Der Bundesverband Legasthenie und Dyskalkulie e.V. informiert unter  
[www.bvl-legasthenie.de](http://www.bvl-legasthenie.de)



Dreimal A

## Frühstück: Der Energie-Schub für den guten Schultag

11.05.15 (ams). Ein gutes Frühstück ist die Grundlage, um sich auf Deutsch, Mathe & Co. konzentrieren zu können. Das wissen die meisten Eltern. Macht Ihr Kind Ihnen trotzdem regelmäßig morgens einen Strich durch die Rechnung und zieht mit leerem Bauch los? „Dann könnte Ihnen A + A + A beim Frühstück weiterhelfen“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin der AOK, und löst auf: „Gemeinsam aussuchen, Abwechslung bieten und appetitlich herrichten.“

Sind die Jungen und Mädchen klein, frühstücken sie meist noch gern und ausgiebig. Bei älteren Kindern wird es gelegentlich schwierig, sie zum Frühstück zu animieren. „Oft lassen Eltern ihre Kinder dann mit leerem Magen aus dem Haus. Nicht selten bringen die Kinder die Brotbox samt Proviant wieder mit“, sagt Zilliken. Dabei sind das Frühstück zu Hause und das Pausenbrot in der Schule wichtige Energielieferanten, um sich konzentrieren zu können und den Tag auch körperlich gut durchzustehen. Wenn Eltern bemerken, dass das Kind nichts anrührt, sollte gemeinsam nach den Ursachen gesucht werden.

Möglichweise

- herrscht morgens zu viel Zeitdruck und Hektik,
- herrscht Langeweile auf dem Teller,
- bekommt das Kind am frühen Morgen einfach keinen Bissen herunter.

### Mal was Süßes ist erlaubt

Ist der Zeitdruck der Hauptgrund, dann versuchen Sie, morgens eine Viertelstunde eher aufzustehen, und frühstücken Sie gemeinsam. Zilliken: „Das ist nicht nur gut für die optimale Versorgung, sondern auch fürs Familienleben.“ Wenn dem Kind das angebotene Frühstück nicht schmeckt, überlegen Sie gemeinsam, was es gerne essen würde. Eltern sollten dabei darauf achten, dass auch Gesundes und nicht nur Süßes auf dem Tisch und in der Brotbox landet. „Eltern sind häufig angenehm überrascht, wie viel gesunde Auswahl die Kinder dann doch für sich treffen“, sagt Zilliken. Und: Mal was Süßes darf es ja durchaus sein.



**Auch das Pausenbrot ist ein wichtiger Energielieferant.**

Dieses Foto aus der Rubrik „Ernährung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice.

Beispiele für ein gutes Kinderfrühstück zu Hause sind:

- Müsli – am besten ohne Zuckerzusatz – mit Milch, Nüssen, Rosinen, frischem Obst,
- Vollkornbrot, zum Beispiel mit Quark und Bananenscheiben.

Je nach Vorliebe kann man variieren. Vielleicht mag das Kind morgens nur eine Banane essen und ein Glas Milch trinken. Oder es isst eine Scheibe Brot, aber kein Obst dazu. Wenn es gar nicht essen möchte, dann können Eltern versuchen, dass es wenigstens ein Glas Milch, einen Kakao oder einen Fruchtsaft trinkt.

## Lust aufs Essen machen

„Je nachdem, ob und was zu Hause gefrühstückt wird, sollte man darauf achten, wie das Pausenbrot aussieht“, sagt Zilliken. Damit der Inhalt der Brotbox auch gegessen wird, ist es wichtig, ihn appetitlich herzurichten. „Kinder lieben es abwechslungsreich.“ Gerade kleinere Kinder kann man zudem mit lustiger Optik Lust aufs Essen machen:

- Verschiedene Brottypen von Grau- über Schwarzbrot bis Vollkornbrötchen oder die Kombination verschiedener Brotsorten. Vollkornbrot liefert Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe, die länger fit halten als helles Brot.
- Variieren Sie Brotsorten auch mit Muffins, Wraps und Knusperstangen, Bagels, Pita-Brot oder Tortillas. Allein dadurch wird das Frühstück optisch abwechslungsreicher.
- Als Brotbelag sind unter anderem Käse, fettarme Wurstsorten oder vegetarische Aufstriche – kombiniert mit Salatblättern, Paprikastreifen oder Apfelstückchen – möglich.
- Viele Kinder lieben Brottürme oder auch Brotspieße. Gerade kleinere Kinder essen ihr Brot gern, wenn es mit Förmchen ausgestochen wurde oder wenn aus Gemüse oder Obst ein Gesicht daraufgelegt wird.
- Geschnittenes Obst und Gemüse als Beilage – am besten in einer Extra-Box. „Lassen Sie Ihr Kind auswählen, was es möchte. Oft sind Kinder allein schon dadurch für Obst und Gemüse zu begeistern, dass es aufgespießt ist“, sagt Zilliken.
- Als weitere Energielieferanten kommen Joghurts oder andere Milchprodukte sowie Trockenobst und Nüsse in Frage.
- Möchte das Kind kein Brot mitnehmen, probieren Sie es mal mit Müsli in einer kleinen Dose und Milch in der Flasche zum Mixen vor Ort.
- Zum gesunden Frühstück gehört unbedingt auch das Trinken: Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Wasser, Schorle oder ungesüßten Tee mit.

Je älter die Kinder werden, desto weniger steht für sie die witzige Optik im Vordergrund. Dennoch ist auch für sie die ausgewogene Kombination aus Brot, Obst und Gemüse sowie Milchprodukten wichtig, um genug Energie fürs Lernen zu haben. „Wenn Sie vermeiden wollen, dass die Kinder in der Pause ihr Taschengeld am Kiosk für Süßes ausgeben, dann lassen Sie sie möglichst

viel für ihre Brotbox selbst aussuchen“, rät die AOK-Ernährungswissenschaftlerin. Der gemeinsame Einkauf macht Lust auf eine gesunde Auswahl für die Brotbox. Zilliken: „Die Kinder haben so das Gefühl, selbst für sich zu sorgen und entscheiden zu können.“ Viele Kinder lassen sich auch Appetit machen, wenn sie sich mit den Eltern im Internet Bilder gesunder Frühstücksvarianten anschauen.

**Weitere Informationen unter:**

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > Ratgeber Gesundheit > Gesunder Familienalltag  
> 63 Ernährungstipps  
[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > Schulkind > Gut zu wissen  
> Pausenbrot und Co.



[www.bmel.de](http://www.bmel.de) > Gesunde Ernährung, Sichere Lebensmittel  
> Gesunde Ernährung > Kita & Schule



Auszeiten vom Leistungsdruck

## Einfach mal wieder Kind sein dürfen

**11.05.15 (ams).** Sie sollen gute Noten mit nach Hause bringen, mindestens ein Instrument spielen und viel Sport treiben: Der Alltag vieler Kinder ist überfrachtet. Eltern wollen nur das Beste, deshalb fördern sie ihren Nachwuchs. Engagierte Eltern sind toll, doch sollten sie nicht vergessen: „Kinder müssen sich auch mal ausklinken können. Auszeiten vom Leistungs- und Erwartungsdruck sind wichtig für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband.

Viele Eltern treibt die Sorge an, was aus ihren Kindern in der Leistungs- und Wissensgesellschaft einmal werden soll. Wohlmeinend fördern sie ihre Kinder in allen Bereichen, damit sie eine gute Grundlage fürs Leben haben. Manche Kinder sind damit aber überfordert: Sie sind durchgehend verplant und haben keine Zeit, eigenen Impulsen zu folgen. „Es ist sehr schwer für Eltern, sich dem gefühlten Druck durch die Gesellschaft zu entziehen und bei ihren Kindern einfach öfter mal fünf Minuten grade sein zu lassen. Aber genau das ist enorm wichtig für die Entwicklung und eine solide Basis“, so Bonitz. Kinder, die zu stark unter Druck stehen, reagieren oft mit körperlichen Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen bis hin zu Essstörungen, Rückzug oder Schulverweigerung.

## Faulenzen und Leistung gehören zusammen

Abhängen, Faulenzen, Gammeln oder Chillen – das sind Wörter, die so gar nicht mit Bildung und Erfolg zusammenzupassen scheinen. Was soll aus faulenzenden Kindern werden? Wie sollen sie jemals ihren Abschluss machen? Und wie sollen sie selbstständig durchs Leben gehen? Vor allem während der Pubertät wird Faulenzen, Chillen und das Sich-Treiben-Lassen oft zum Sorgen- und Streitthema Nummer eins in Familien. „Dabei gehören Faulenzen und Leistung zusammen wie das Schlafen und Wachsein“, so der AOK-Psychologe. Nur wenn man sich richtig erholt, kann man auch wieder aktiv sein und etwas leisten. Bonitz: „Deshalb ist es wichtig, den Kindern auch Auszeiten zu gewähren.“

Falls sich Eltern Sorgen machen, wenn ihr Kind mal wieder Löcher in die Luft starrt, sollten sie wissen:

- Das Gehirn speichert Informationen besonders gut ab, wenn sie sich in einer entspannten Phase setzen können. Ein Schläfchen, Rumtrödeln oder entspanntes Nichtstun wirken quasi wie ein Wissensverstärker.
- Nichtstun macht kreativ. Und: Langeweile auszuhalten, ist ganz schön

schwierig – besonders in einer Umwelt, in der viele Dinge vorgegeben sind. Letztlich führt sie dazu, dass die Kinder sich auf sich besinnen und kreative Ideen entwickeln.

Vielleicht fällt es in Zukunft mit diesen Gedanken im Hinterkopf leichter, dem Kind Freiräume zu lassen. Vielleicht ist es aber auch nötig, einmal die eigene Einstellung gegenüber dem Kind zu überprüfen: Ist mein Kind möglicherweise einfach überfordert? Wie erfolgreich muss es wirklich sein? „Eltern stellen dann manchmal fest, dass ihr Verhalten gegenüber dem Kind stark von den eigenen Erwartungen oder Ängsten geprägt ist“, sagt Bonitz. „Oft hilft es schon, sich das einmal klarzumachen, um etwas besser loslassen zu können.“ Manchmal sollte man sich auch eingestehen, dass das Kind nicht so viel leisten kann, wie man es sich wünscht. Dann müssen die Eltern ihre Erwartungen dem Wohl ihres Kindes zuliebe nach unten schrauben.

## Kinder setzen sich auch selbst unter Druck

Manchmal setzen sich die Kinder auch selbst unter Druck, wenn sie sich untereinander vergleichen und miteinander konkurrieren. „In diesem Fall sind es oft die Eltern, die ihren Nachwuchs daran erinnern, dass es auch noch andere Dinge im Leben gibt, als erfolgreich zu sein“, betont der Psychologe. Noten sind nicht alles! Mach mal eine Pause und unternimm etwas Schönes! Immer öfter nehmen auch Eltern diese Rolle gegenüber ihren Kindern ein, sie zu mehr Entspannung geradezu einzuladen. „Wenn bei Kindern der Druck und die hohen Ansprüche zu hoch geworden sind“, so Bonitz, „müssen Eltern ihnen bewusst machen, dass das Leben nicht allein aus Arbeit und Leistung besteht, sondern auch aus Spaß, Träumen und Freude am Nichtstun.“

### Weitere Informationen:

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > Ratgeber Gesundheit und Familie  
> Gesundheit A-Z > Entspannung für Kinder

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > Ratgeber Gesundheit und Familie  
> Gesunder Familienalltag > 55 Bewegungstipps

[www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de) > Mach mit! > Tests > Welcher Outdoor-Typ bist du?



Computerspiele, Internet, Handy & Co.

## Mediennutzung: Kinder aktiv begleiten

11.05.15 (ams). Kinder kommen heute immer früher in Kontakt mit Computern, Tablets und Handys. Aber wie viel Medienkonsum tut ihnen gut? „Eltern sollten ihr Kind bei der Mediennutzung aktiv begleiten und klare Regeln aufstellen“, empfiehlt Anke Tempelmann, stellvertretende Leiterin der Präventionsabteilung im AOK-Bundesverband. Um die Medienkompetenz von Familien zu fördern, kooperiert die AOK mit der bundesweiten Initiative „SCHAU HIN!“.

Wenn Kinder lesen und schreiben lernen, wächst auch ihr Interesse an Computern, Internet und Handys. „Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind anschaut und spielt, und sprechen Sie mit ihm darüber“, rät AOK-Präventionsexpertin Tempelmann. Mütter und Väter können auch mit ihrem Kind Computerspiele oder Internetseiten auswählen und zusammen mit ihm spielen oder surfen. Sie sollten bevorzugte Medieninhalte kritisch prüfen, Sicherheitseinstellungen aktivieren und eine Jugendschutzsoftware nutzen.

Ein eigenes Handy zu besitzen, empfiehlt sich erst für Kinder ab neun Jahren. Vorher können sich Mädchen und Jungen mit den Funktionen mobiler Geräte vertraut machen – und zwar gemeinsam mit ihren Eltern an deren Handy oder Tablet. Ein Smartphone eignet sich erst für Kinder ab elf oder zwölf Jahren, wenn sie die nötige Reife haben, verantwortungsbewusst damit umzugehen. Bei jüngeren Kindern ist es sinnvoll, den Internetzugang auszuschalten. So kann man vermeiden, dass sich Internetseiten und Applikationen (Apps) öffnen, die nicht für sie geeignet sind.

„Begrenzen Sie den Medienkonsum zeitlich, damit sich Ihr Kind nicht in virtuellen Welten verliert“, empfiehlt Tempelmann. Kinder im Alter von sechs bis neun Jahren sollten insgesamt höchstens eine Stunde am Tag vor dem Fernseher, PC, der Spielkonsole oder dem Nintendo sitzen. Kinder ab dem Alter von zehn Jahren sollten nicht länger als etwa neun Stunden wöchentlich



**Interesse ist gut – das gilt auch für bevorzugte Medieninhalte.**  
Dieses Foto aus der Rubrik „Kinder“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice.

verschiedene Medien nutzen. Wichtig ist, dass Eltern auch selbst Vorbild sind und nicht pausenlos im Internet surfen oder auf dem Smartphone wischen. Die meisten Eltern kontrollieren die Mediennutzung ihrer Kinder: Das belegt eine Befragung von 1.500 Müttern und Vätern für die AOK-Familienstudie 2014. Etwa 90 Prozent der Befragten gaben an, dass sie die Zeit begrenzen, die ihr Kind vor dem Fernseher, Computer oder der Spielkonsole verbringt. Bei der Nutzung eines Smartphones haben lediglich 72 Prozent der Eltern ein Zeitlimit vereinbart.

## Alternativen zum Medienkonsum anbieten

Wie wichtig es ist, die Mediennutzung zeitlich zu begrenzen, zeigen Zahlen aus dem Sucht- und Drogenbericht der Bundesregierung 2014. Danach sind bundesweit rund 2,4 Prozent der 14- bis 24-Jährigen computer- und internet-abhängig. 13,6 Prozent weisen ein problematisches Nutzerverhalten auf. Doch die beste Strategie, um Kinder vom Bildschirm oder Handy fernzuhalten, ist die: Das reale Leben muss interessant bleiben. Eltern sollten ihren Kindern daher Alternativen anbieten, zum Beispiel Sport, Hobbys, Engagement in einer Gruppe oder gemeinsame Unternehmungen.

### Weitere Informationen:

**Die Ergebnisse der AOK-Familienstudie 2014:**  
[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > Initiative gesunde Kinder  
> AOK-Familienstudie 2014



**Die Initiative „SCHAU HIN!“ gibt Tipps und bietet Eltern ein 30-Tage-Programm an, mit dem sie sich medienfit machen können:**  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

**Ausführliche Informationen zum Thema Sicherheit:**  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)



**Links für Kinder:**  
[www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de)  
[www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)

## ... und ab geht's!



Kinder, die sich viel bewegen, profitieren davon beim Lernen. Das gilt nicht nur, wenn in der Schule oder im Verein Sport stattfindet und die Lehrer und Lehrerinnen ihren Unterricht bewegter gestalten. Auch die tägliche Bewegung zu Hause kommt dem Lernen zugute. Ob laufen, tanzen oder springen – all das trägt dazu bei, dass die Nervenzellen sich untereinander vernetzen und Erlerntes besser im Gedächtnis bleibt.

Foto: AOK-Mediendienst

**Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) (AOK-Bilderservice: Sport und Bewegung)**

Besser Lernen

## Bewegung hält Kopf und Körper fit

**11.05.15 (ams). Bewegung macht nicht nur den Körper fit, sondern auch den Kopf: „Kinder, die sich viel bewegen, profitieren davon auch beim Lernen in der Schule“, sagt Dr. Stefanie Liedtke, Sportwissenschaftlerin im AOK-Bundesverband. Tägliches Toben, Rennen und Springen sorgen bei zappeligen Kindern zudem dafür, dass sie ruhiger werden.**

Immer mehr Grundschulen machen sich das Wissen um den Zusammenhang zwischen Lernen und Bewegung zunutze: Je jünger die Kinder sind, desto kürzer ist die Zeitspanne, in der sie sich konzentrieren können. Fangen die Kinder an zu zappeln und zu stören, gilt es zu reagieren: Fenster auf, alle Kinder laufen einmal durch die Klasse, gehen um ihren eigenen Stuhl oder machen ein kurzes gemeinsames Bewegungsspiel. „Kurze Bewegungspausen können die Konzentrationsfähigkeit fördern“, sagt Liedtke. Dabei geht es nicht nur um die Ausdauer beim Lernen, sondern auch um die Aufnahmefähigkeit und Informationsverarbeitung.

### Beim Lernen der Vokabeln auf und ab gehen

Um Informationen über Sinnesreize aufnehmen zu können, muss der Stoffwechsel im Gehirn aktiv sein. Dafür bedarf es einer guten Durchblutung und Sauerstoffversorgung – beides wird durch Bewegung gefördert. Beim Lernen der Vokabeln auf und ab zu gehen oder einen Spaziergang zu machen, kann daher durchaus hilfreich sein. „Bewegung trägt außerdem dazu bei, dass die Nervenzellen sich untereinander vernetzen und Erlerntes besser im Gedächtnis bleibt“, sagt Liedtke. Die Jungen und Mädchen profitieren nicht nur davon, wenn in der Schule oder im Verein Sport stattfindet und die Lehrer ihren Unterricht bewegter gestalten. Auch die tägliche Bewegung zu Hause und in der Familie kommt dem Lernen zugute. „Das können ganz einfache Dinge sein. Je leichter und einfacher man die Bewegung gestaltet, desto öfter macht man sie auch“, sagt Liedtke.

### Der Schulweg als Wettrennstrecke

So kann man ein morgenmuffeliges, verschlafenes Kind vielleicht aus der Reserve locken, indem man den Schulweg zu einer Wettrennstrecke umgestaltet. Kommt das Kind geschafft und genervt aus der Schule nach Hause zurück, bietet es sich an, draußen erst einmal eine Runde Ball zu spielen oder Seil zu springen. Bei schlechtem Wetter ist Bewegung durchaus im Haus

und auch in kleinen Wohnungen möglich. Mit leichten Tüchern lassen sich viele Spiele bestens ohne großes Getöse in der Wohnung machen, zum Beispiel Schubkarre-Fahren: Das Kind kniet auf dem Boden, stützt sich mit den Armen ab und bekommt mehrere Chiffon-Tücher auf den Rücken „geladen“. Nun hebt der Erwachsene die Beine des Kindes hoch, die Schubkarre fährt los, das Kind muss sich so sorgsam bewegen, dass die Tücher oben bleiben. Auch ein kleines Trampolin ist ideal für intensive Bewegung und hat in den meisten Wohnungen Platz. Ganz ohne Zubehör ist das Toben möglich, das die meisten Kinder liebend gern mit ihren Eltern machen.

#### Weitere Informationen:

[www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de) > Ich sag dir was! > Hausaufgaben und Arbeiten  
> Wie kann ich meine Konzentration verbessern?

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > Ratgeber Gesundheit und Familie >  
Gesunder Familienalltag > 55 Bewegungstipps



ams-Service

## AOK engagiert sich für Kindergesundheit

11.05.15 (ams). Die AOK fördert, unterstützt und initiiert zahlreiche Projekte und Programme rund um die Gesundheit von Kita- und Schulkindern.

Beispielhafte Aktionen sind:

- JolinchenKids: „Fit und gesund in der KiTa“ – [www.jolinchenkids.de](http://www.jolinchenkids.de)
- PowerKids: Damit Kinder eine gute Figur machen – [www.powerkids.de](http://www.powerkids.de)
- Henrietta AOK-Kindertheater – [www.aok-kindertheater.de](http://www.aok-kindertheater.de)
- „Be Smart – Don't Start“: der Wettbewerb für rauchfreie Klassen – [www.besmart.info](http://www.besmart.info)
- Mit der „Stiftung Lesen“ Lesefreude wecken und Lesekompetenz stärken – [www.stiftunglesen.de](http://www.stiftunglesen.de)
- LegaKids: für alle, die bei Lernproblemen Unterstützung suchen – [www.legakids.de](http://www.legakids.de)

Weitere Informationen:

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)  
[www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de)



**Dialog-Fax: 030/220 11-105**

**Telefon: 030/220 11-202**

**AOK-Medienservice**

Informationen des AOK-Bundesverbandes [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

**Redaktion  
AOK-Mediendienst  
Rosenthaler Straße 31  
10178 Berlin**

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Adressenänderung**

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: \_\_\_\_\_

Ich will den **Informationsvorsprung von drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per E-Mail** an folgende Adresse:

@

**Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.**

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_