

# Ihr kompetenter Partner für Sicherheit im Schulsport



## Mehr Bewegung – mehr im Kopf

Bewegung erhöht die Denkleistungen. Geschicklichkeitsübungen beeinflussen die Rechenfähigkeit positiv. Vielen Kindern bereitet es heute Probleme, auf einem Bein zu stehen oder zu hüpfen. Kinder mit Bewegungsmängeln lernen schlechter. Nehmen Sie auf die Schulnoten nicht nur Einfluss, indem Sie die Hausaufgaben Ihrer Kinder überprüfen, sondern auch durch Bewegungsspiele und Freizeitsport.

## Mehr Bewegung – mehr Sicherheit

Viel Bewegung sorgt für bessere Körperbeherrschung. Und Bewegungssicherheit verhindert Unfälle. Besonders „Allemingfälle“, also jene Unfälle, die sich ohnehin ereignen, haben häufig eine mangelnde Koordinationsfähigkeit als Ursache. Körperlich geschickte Kinder können ihre Bewegungen gezielter einsetzen. Dadurch vermeiden sie schwere Stürze. Und wenn sie dennoch einmal stolpern, fallen sie geschickter.

## Mehr Bewegung – mehr Gesundheit

Kinder, die sich viel bewegen und Sport treiben, leben gesünder. Bewegung erhöht die Knochenstärke und verringert das Risiko, später an Osteoporose (Knochenmarkschwund) zu erkranken. Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und verleiht dem Körper Ihres Kindes schneller und erkrankt seltener. Bewegung und Sport schützen ebenso vor Krankheiten. Das Risiko, später an Bluthochdruck oder an Altersdiabetes zu erkranken, wird erheblich verringert.

## Aktuelle Untersuchungen zeigen

- jedes dritte Kind leidet an Übergewicht
- fast jedes zweite Kind hat Haltungprobleme
- fast jedes dritte Kind hat Koordinationsprobleme

Außerdem wurde bei Übergewichtigen Kindern festgestellt, dass sie im Vergleich zu normalgewichtigen Kindern

- zehnmal häufiger unter erhöhtem Blutdruck leiden
- zehnmal häufiger Zuckerkrank sind
- doppelt so oft an Asthma erkranken

Sport kann auch vor Suizid schützen. Jugendliche, die in Sportvereinen aktiv sind, leben gesünder und sind deutlich weniger anfällig für Drogen.



**Fitness für Kopf  
und Körper**

**Warum Ihre Kinder mehr  
Bewegung brauchen**

 **Unfallkasse Berlin**



**Unfallkasse Berlin**

Wir sind da, bevor Sie uns brauchen.

Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin

Tel.: (030) 76 24 - 0