

Wenn Kinder spielen, stärken sie ihren Körper und trainieren ihre Koordination.

Komm SPIELEN!

Spiele sind für Kinder und ihre gesunde Entwicklung so wichtig wie essen oder schlafen. Sie lernen spielend, trainieren ihren Körper und geben ihrer Seele Raum für eine gesunde Entwicklung.

Fällt der Turm aus Bauklötzen um ... ui, die Schwerkraft! Will sich der Ball nicht fangen lassen? Macht nichts – irgendwann passt es dann schon mit der Koordination. Kleine Kinder spielen ganz selbstverständlich. Sie probieren auf diese Art aus, wie die Welt funktioniert. Und uns allen ist klar,

dass sie so lernen. „Spielen ist die Arbeit des Kindes“, hat schon Maria Montessori, die Begründerin der gleichnamigen Pädagogik, gemeint. Kinder erleben im Spiel Glück, lernen aber auch mit Rückschlägen fertig zu werden. Besonders, wenn Bewegung im Spiel ist, verringert Spielen Stresszustände und bringt die Seele ins Gleichgewicht.



Die Begriffe ‚spielen‘ und ‚lernen‘ sind untrennbar verbunden.
Caroline Culen, Klinische Psychologin und Geschäftsführerin der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit

Spiel als Gehirn-Jogging. Unsere Gehirne sind bei der Geburt noch nicht vollständig ausgereift. Wichtige Verknüpfungen von Nerven entstehen erst während der ersten Lebensjahre. So lernt das Gehirn z. B., die über Augen oder Ohren gelieferten Informationen zu verarbeiten. Andere Verknüpfungen entstehen durch Beobachten und Reagieren. Wenn Kinder spielen, bekommen sie viele unterschiedliche Anregungen – und diese wirken positiv auf die gesunde kindliche Gehirnentwicklung. „Das Spiel ist für ein Kind die Grundlage aller Lernprozesse,“ erklärt Caroline Culen, Klinische

Psychologin und Geschäftsführerin der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit. „Die Begriffe ‚spielen‘ und ‚lernen‘ sind untrennbar verbunden. Spiele sind ein wichtiger Teil des Lern- und Bildungsprozesses. Über Spiele werden Möglichkeiten ausprobiert, Erfolgserlebnisse geschaffen, der Umgang mit Misserfolg geübt, soziale Dynamiken erlebt und vieles mehr.“

Zappeln ist gesund. Nicht nur dem Gehirn, der gesamten körperlichen Entwicklung tut Spielen gut. Kinder



Fotos: iStock by Getty/Ridofranz, Jana Madzigon



trainieren dabei ihre Fertigkeiten. Sie erleben, dass Bewegung Freude macht und lernen spielend, was ihr Körper kann und wie sie ihn beherrschen können.

Spielen ist oft spontan. Zwischen der Bewegung beim Spielen und Sport gibt es aber einen Unterschied. Beim Sport sind Bewegungsabläufe geregelt und werden immer wieder trainiert. Das gibt es bei Spielen – von Fangen bis Völkerball – natürlich auch. Aber beim freien Spielen, das gerade bei kleinen

Kindern überwiegt, bewegen sie sich spontan. Sie hüpfen, zappeln oder laufen – ganz wie es ihnen im jeweiligen Moment einfällt. So trainieren sie effektiv die unterschiedlichsten Arten von Bewegung.

Der „Fitness-Faktor“ ist beim kindlichen Spiel oft sogar höher als beim Erwachsenensport. Ist das „Training“ doch ein ganzheitliches. Die Bewegung ist gut für Herz und Kreislauf. Muskeln Gelenke und Knochen werden gekräftigt, die Balance wird geübt. Besonders aktive Spiele an der frischen Luft helfen beim Schlafen. >

WIEN SPIELT GESUND

- 1 Spielend bewegt:** Damit Kinder spielen können, brauchen sie Platz. In ganz Wien gibt es zahlreiche Spielplätze. Mehrere „Spielstraßen“ gehören zu bestimmten Zeiten den Kindern statt den Autos.
yourl.at/spielstrassen



- 2 Spielend gekocht:** Gemeinsam kochen und das Kind Chef spielen lassen, macht Spaß. Sind gesunde Zutaten im Spiel, lernen Kinder, wie sie sich gut ernähren können. Viele Tipps dazu sind in der Broschüre Gesunde Ernährung der Wiener Gesundheitsförderung – WiG zu finden.
yourl.at/wig-gesundeernaehrung



- 3 Spielend gestärkt:** Gewinnen, verlieren, ausprobieren – beim Spielen lernen Kinder Sozialverhalten und stärken ihre seelische Stabilität.
TIPP: Die WIENXTRA-Spielebox wienextra.at/kinder ist Österreichs größter Brettspielverleih und bietet eine Auswahl von über 7.000 verschiedenen Spieltiteln zum Ausborgen.



- 4 Spielend sportlich:** In Wien laden über 1.600 Spielplätze, Parks und Sportgeräte im Freien zum Austoben ein. Balance und Kraft werden spielerisch in den Wiener Motorikparks trainiert.
motorikpark-wien.at





Im gemeinsamen Spiel verschwinden Unterschiede und werden Grenzen überwunden.

Spiele für die Seele. Spielen ist auch wichtig, um Stress abzubauen und soziale Kompetenzen zu üben. Culen: „Im gemeinsamen Spielen machen Kinder mit und ohne besondere Bedürfnisse wertvolle Erfahrungen. Unterschiede und Gemein-

samkeiten, Stärken und Schwächen können erprobt werden. Spielen kann viele Grenzen überwinden. Aus dem Spiel entstehen Kompetenzen und Freundschaften. Inklusives, also alle gleichwertig einbeziehendes Spielen ist eine wertvolle Erfahrung, die allen Kindern gleichermaßen ermöglicht werden muss.“ Das bestätigt auch GIVE – die Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen: Sie gibt in ihrer Broschüre „Inklusiver Bewegungs- und Sportunterricht“ konkrete Tipps, wie bei Bewegungsspielen allen Mitspieler*innen – unabhängig von Vorkenntnissen und Fähigkeiten – ermöglicht wird, gleichberechtigt am Spiel teilzunehmen.

Das Spiel hat auch eine wichtige Funktion für die Verarbeitung von Erlebnissen. Die Kinder lernen, Erlebtes einzuordnen und zu akzeptieren. Sie können aber auch alternative Reaktionen auf bestimmte Situationen spielerisch ausprobieren und so ihre seelische Widerstandskraft stärken. (sfw)

give.or.at; kinderjugendgesundheit.at/die-kinderliga

WUSSTEN SIE, DASS ...

... es am Botenstoff GABA liegt, wenn Sie schon wieder beim Memory gegen den Nachwuchs verloren haben?

Eine neue Studie aus den USA und Deutschland zeigt: GABA, ein Botenstoff im Gehirn, könnte der Grund sein, dass wir Erwachsenen neben Kindern beim Gehirn-Jogging oft wirklich alt aussehen. Kinder schütten GABA beim Lernen viel stärker aus als Erwachsene. Es stimmt also anscheinend: Kinder lernen nicht nur beim Spielen, sondern auch spielend leicht.



DAS GESUNDE STADT – GEWINNSPIEL*

Gewinnen Sie ein 6-Monats-Ticket für die Wiener Bäder!

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG wird auch heuer wieder im Rahmen ihrer „WiG-Lounge Bädertour“ in den Wiener Bädern über Gesundheitsthemen informieren. Dabei kommen Spiel und Spaß natürlich nicht zu kurz.

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage:

Wenn Kinder spielen, ist es

- a) Zeitverschwendung
- b) gut für die gesunde Entwicklung
- c) ungesund

* Teilnahmebedingungen finden Sie unter: xxxxxxx.at

Hier geht es zum Gewinnspiel:



Zusätzlich gibt es noch 5 Tageskarten für die Wiener Bäder zu gewinnen.