

## Entdeckungsreise durch die Wohnumgebung



Kinder lieben es Dinge zu erforschen und zu entdecken. Orte, die man zu fuß erreichen kann gibt es genug.

## Die Natur ein besonderes Erlebnis für Kinder

Steine sammeln, balancieren über Baumstämme, über Wasserlacken springen oder ein niederes Bachbett barfuß entlanglaufen, das bereitet den Kindern pures Vergnügen.

## Kinder brauchen Ruhe und Entspannung

Es bieten sich dafür Hängematten, ein Tunnel aus Stoff, eine dunkle Höhle unter dem Tisch oder ein großer Karton an.

## Spielzeug, das zu Bewegung anregt

Ideal sind Spielsachen, die vielseitig verwendbar und mit anderen Materialien kombinierbar sind. Kinder spielen damit kreativ und ausdauernd.

Schaukeln, Stelzen, Bälle, Drachen, Frisbee, Jojo, Murmeln, Taschenlampe, Tücher, Sitzball – Aber auch : Autoschläuche, Seile, Wollknäuel, Schachteln, Plastiktonnen, Leintücher, Decken.

Bei all den vielen Möglichkeiten mehr Bewegung in den Alltag Ihres Kindes zu integrieren ist darauf zu achten, dass Kinder ihrem Bewegungsdrang in Sicherheit nachkommen können. Es gilt den Lebensraum von Kindern frei von schwerwiegenden Gefahren zu gestalten, sodass sie sich frei und vor allem sicher bewegen können. Es gilt daher Biotope abzusichern, Spielplätze müssen der Norm entsprechend errichtet sein, defekte Spielgeräte ausgetauscht werden, scharfe Kanten abgedeckt werden, etc.

Weitere Informationen zu diesen Sicherheitsthemen erhalten Sie bei:

### Institut "Sicher Leben"

Ölzeltgasse 3

1030 Wien

Tel: 01 715 66 44, Fax: 01 715 66 30

### IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber:

Institut „Sicher Leben“ des Kuratorium für Schutz und Sicherheit,  
Ölzeltgasse 3, 1030 Wien

e-mail: sicherleben@sicherleben.at

Datenquelle: EHLASS Austria, 2000

Druck: Melzer 05/02, Auflage: 10.000

Layout: B. Muck

Fotos / Bildrechte: Institut „Sicher Leben“

**Mehr Sicherheit**  
durch **mehr Bewegung**



**J**ährlich müssen rund 50.000 Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren nach einem Unfall im Bereich Heim-, Freizeit- und Sport in ärztliche Behandlung.

Kinder, die über wenig „Bewegungsraum“ verfügen, werden „bewegungsungeübt“ und sind unfallgefährdeter als andere.

Aber auch Überängstlichkeit führt zu Bewegungsarmut.



## Der Sturz Unfallursache Nr. 1



Die fehlende Kraft, zu lange Reaktionszeiten, nicht ausreichend entwickeltes Gleichgewicht sowie die fehlende Ausdauer und Koordinationsfähigkeit sind oftmals verantwortlich, dass es zu Stürzen kommt.

Nicht jede Blessur ist zu vermeiden. Beulen, blaue Flecken, aufgeschürfte Knie gehören zum Kindsein.

Um Unfälle zu vermeiden ist es wichtig, die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten unserer Kinder bereits im Vorschulalter zu fördern und ihnen die Möglichkeit zu geben Bewegungssicherheit zu erlangen. Bewegung ist für die kindliche Entwicklung enorm wichtig.

Bewegungssichere Kinder sind selbstbewusster und selbstsicherer. Sie haben mehr Selbstvertrauen und sind leistungsbereiter.



Gezielte Übungen sind oft nicht notwendig. Notwendig sind ansprechende Bewegungsmöglichkeiten für die Kinder:

## Bringen Sie mehr Bewegung ins Leben Ihrer Kinder

### Das Wohnzimmer als Spiel- und Bewegungsraum

Auf dem Sofa wollen Kinder springen, sich in Decken wickeln, unter Tischen Höhlen gestalten, eine Sesselreihe wird zum „Höhleingang“. Wenn Eltern dies zulassen können, ist schon ein großes Stück „Bewegungsförderung“ gelungen: Krabbeln, Schieben, Springen, Einrollen,....



### Das variable Kinderzimmer

Statt großer Schränke und offener Regale lässt sich der gewonnene Platz für eine Hängematte und Matratzen zum Hüpfen und Höhlen bauen verwenden.

Für größere Kinder entstehen unter Hochbetten Kuschecken und Höhlen.

### Der Erlebnisgarten

Eine Schaukel auf einem Baumast, ein Baumhaus lassen Kinderherzen höher schlagen ebenso wie das Klettern an Seilen.

Eine tolle Idee ist Sand zu Schlamm umzuwandeln. Schlamm übt auf Kinder eine unwiderstehliche Faszination aus.