

Neue Studie: Deshalb sollten Kinder oft draußen spielen

09.04.2016 - 17:53 von Newsredaktion



Fast jeder weiß, dass sich Kinder möglichst oft zum Spielen draußen aufhalten sollten. Denn immer mehr Kinder wachsen in der Stadt auf und spielen immer seltener draußen. Eine aktuelle Studie aus Australien zeigt, wie gesund das für die Kinder ist. Das gilt insbesondere in der kommenden warmen Jahreszeit im Frühjahr und natürlich auch im Sommer.

Erfahrungen mit dem Spiel in der Natur

Weil es immer mehr Stadt-Kinder gibt, wissen die wenigsten Kinder, wie es ist, auf einen Baum zu klettern oder mit Stöcken zu spielen. Nur etwa 30 Prozent der Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren spielen regelmäßig in der Natur und sind schon einmal auf einen Baum geklettert. Der wichtigste Grund ist: Viele Eltern haben Angst um die Kinder und lassen als so genannte Helikopter-Eltern die Kinder kaum aus den Augen. Außerdem nehmen digitale Spiele und das Fernsehen im Kinderzimmer über Hand. Aber gerade die Helikopter Eltern haben meist selbst die Erfahrung gemacht und viel draußen gespielt. Auch die australischen Forscher erklären, dass viele Kinder heute extrem viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen. So ist der Bewegungsradius der Kinder, die Entfernung zum Zuhause, in den letzten 30 Jahren um 90 Prozent zurückgegangen.

Wichtig für die Entwicklung der Kinder

Dabei ist es gerade für Kinder und Jugendliche sehr wichtig, dass sie ihre Umwelt selbst entdecken und sich viel draußen aufhalten, da das Auswirkungen auf wichtige Fähigkeiten wie Neugier, Mut und Motorik hat. Kinderärzte nennen daher folgende wichtige Gründe, warum Eltern möglichst häufig draußen spielen lassen sollten.

Die Kinder können so ihre motorischen Fähigkeiten verbessern. Wenn sie draußen spielen, fördert dies die

Beweglichkeit, den Gleichgewichtssinn und die Balance, aber auch Körperpartien wie Hände, Arme und Bauch. Wenn Kinder draußen spielen, verbessert sich ihre Durchsetzungskraft und sie werden robuster. So werden die Kinder besser in der Schule, z.B. auch im Sportunterricht. Zudem wird das Immunsystem gestärkt, was vor verschiedenen Erkrankungen und Allergien schützt. Beim gemeinsamen Spiel draußen wird auch das Sozialverhalten der Kinder gefördert, sie erlernen so die Interaktion und das soziale Verhalten mit Gleichaltrigen, z.B. die gegenseitige Rücksichtnahme.

Mehr Leistung und bessere Konzentration

Auch die Konzentration und die Leistungsfähigkeit werden enorm verbessert. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass die Kinder in der Schule konzentrierter sind und bessere Noten bekommen. Außerdem fördert die frische Luft die Phantasie der Kinder. Im Garten oder auf dem Feld können die Kinder ihrer Phantasie freien Lauf lassen und aus dem Gelände eine geheime Schatzinsel oder einen geheimnisvollen Palast machen. Nicht zuletzt lernen die Kinder, Fernsehen und Computer neu wertzuschätzen. Wenn Kinder viel im Maisfeld spielen oder im Garten toben, schätzen sie die digitalen Alternativen umso mehr, weil es etwas Besonderes ist. Und ein weiterer unschätzbare Vorteil ist, dass die Kinder ausgepowert sind und abends richtig müde sind. Durch die frische Luft, die Aktivitäten und Bewegung atmen die Kinder mehr frische Luft und damit Sauerstoff ein, was die Energieverbrennung fördert. So schlafen die Kinder besser und auch früher ein.

Nachricht 1154 von 1809

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- ...
- [1151](#)
- [1152](#)
- [1153](#)
- 1154
- [1155](#)
- [1156](#)
- ...
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)