

## Damit Kinder gesund heranwachsen

09.06.2015, 09:09 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Supress*

Presseagentur: *Supress*



Grafik: komm-in-schwung.de

### Zehn Empfehlungen für Eltern

sup.- Schon bei Kindern und Jugendlichen sind heute mit wachsender Häufigkeit Gesundheitsstörungen mit oft chronischem Verlauf wie Übergewicht, Bewegungseinschränkungen und psychischen Auffälligkeiten zu beobachten. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken bzw. vorzubeugen gibt es zahlreiche Schutzfaktoren, mit denen Eltern das gesunde Aufwachsen ihrer Kinder fördern können. Das zeigt eine Studie der Gesellschaft für angewandte Sozialforschung unter wissenschaftlicher Leitung der Universität Bielefeld. Aus den Ergebnissen der Untersuchung haben die Wissenschaftler zehn nachvollziehbare und lebensnahe Vorschläge abgeleitet, bei denen der Schwerpunkt auf den Bereichen Ernährung,

Bewegung und seelische Gesundheit liegt:

1. Regelmäßige, gemeinsame Familienmahlzeiten in harmonischer Atmosphäre ohne Ablenkung durch Radio oder TV sind von großer Bedeutung für die Gesundheit von Kindern. Mindestens eine Mahlzeit pro Tag, besonders wichtig ist das Frühstück, sollten als entspannendes Ritual organisiert werden. Bewährt hat sich, wenn Kindern dabei immer etwas angeboten wird, was sie auch gern mögen.
2. Geregelter Tagesabläufe und Routine sind wichtig für das seelische Wohlbefinden. Sie vermitteln den Kindern Sicherheit sowie Beständigkeit und unterstreichen den Stellenwert der Familie als feste Gemeinschaft.
3. Eltern sollten sich zur Bewältigung des Familienalltags Unterstützung suchen. Gute Kontakte zu Verwandten, Freunden und Nachbarn können zur Entlastung beitragen. Die Kinder sollten ebenfalls dazu ermuntert werden, soziale Kontakte zu pflegen.
4. Kinder fühlen sich akzeptiert und angenommen, wenn die Eltern ihnen Zeit schenken. Das gemeinsame Gespräch und gemeinsame Unternehmungen sind für den Nachwuchs sehr wichtig. Dabei kommt es weniger auf die Quantität der Zeit als auf die Qualität der ungeteilten Aufmerksamkeit an.
5. Tägliche körperliche Aktivität ist ein unersetzbarer Baustein für eine gesunde kindliche Entwicklung. Eltern sind eindeutig die Vorbilder im Bewegungsverhalten. Gemeinsame körperliche Aktivität ist positiv für die Gesundheit aller Familienmitglieder, bringt Spaß und fördert ein gutes Familienklima.
6. Nachvollziehbare Regeln und deren konsequente Einhaltung geben Kindern klare Verhaltensmaßstäbe und Orientierung. Wichtig ist dabei heute vor allem auch eine angemessene Limitierung des Konsums von Bildschirm-Medien. Für erwünschtes Verhalten, auch wenn es eigentlich selbstverständlich ist, sollten Kinder aus Motivationsgründen regelmäßig gelobt werden.
7. Ziel der Erziehung ist es, dass aus Kindern verantwortungsbewusste und selbstständige Erwachsene werden. Das funktioniert dann am besten, wenn Kids schon möglichst früh mit kleinen Aufgaben betraut werden. Eltern, die die Selbstständigkeit ihrer Sprösslinge fördern, stärken das Gefühl der Individualität auf Seiten der Kinder.
8. In Bezug auf eine positive Lebenseinstellung und einen gesunden Selbstwert sind Eltern Modelle für ihre Kinder. Eltern, deren Erziehungsalltag sich durch Regeln, Übertragung von Verantwortung an die Kinder sowie durch ein dichtes Netzwerk an potenzieller Hilfe auszeichnet, erleben eine höhere Lebensqualität, fühlen sich gesünder und weniger belastet.
9. Eltern sind immer noch Vorbilder, und das in jeder Hinsicht. Und in den Bereichen, wo sie es vielleicht nicht schaffen wie z. B. beim Rauchen, hilft zumindest ein offenes Gespräch mit dem Nachwuchs. Dabei sollten Eltern ihr eigenes Verhalten von den Kindern kritisch hinterfragen lassen.
10. Aktives Interesse an der Schule und reger Kontakt mit Lehrern und anderen Eltern unterstützen Kinder wie Eltern bei der Bewältigung der Schule. Merken die Kinder, dass ihre Eltern die Lehrer respektieren, fördert das die Lernmotivation.

## **Portrait**

Supress ist ein Dienstleister für elektronisches Pressematerial zur schnellen und kostenfreien Reproduktion. Unsere Seiten bieten ein breites Spektrum an Daten und Texten zu Themen wie modernes Bauen, Umwelt, Medizin und Lifestyle. Passende Grafiken und Bilder stehen ebenfalls zur Verfügung. Unser Webauftritt ist für eine Auflösung von 1024 x 768 Bildpunkte optimiert. Bei Abdruck wird die Zusendung eines Belegexemplars erbeten.

---

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/856878/Damit-Kinder-gesund-heranwachsen.html>