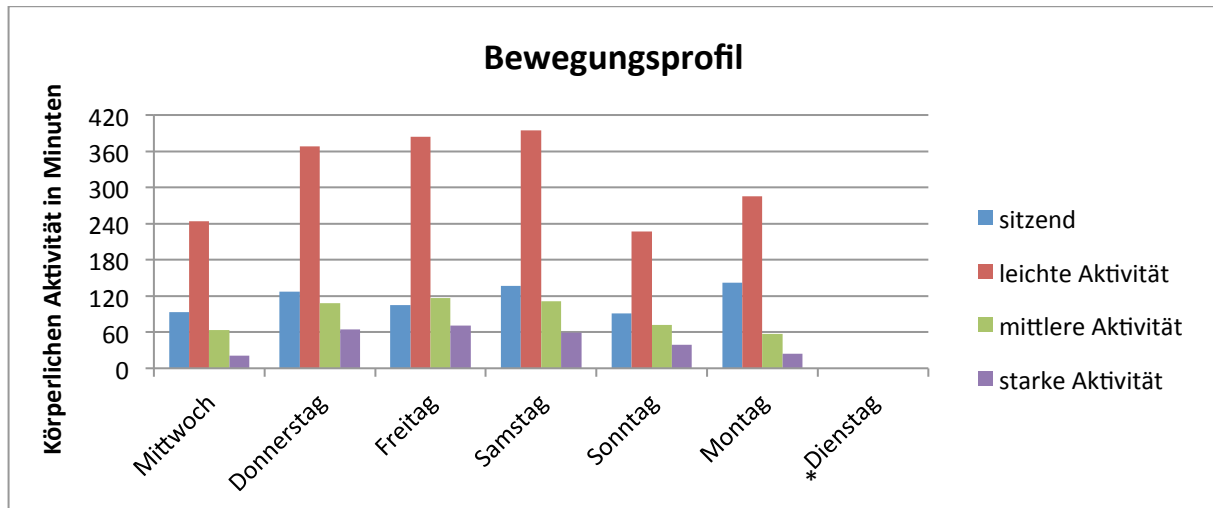


## Rückmeldung zum Bewegungsprofil Ihres Kindes (MUSTER)

Ihr Kind hat im Rahmen der Studie „BeR-Alltag“ eine Woche lang einen Bewegungssensor getragen. Nachfolgend sehen Sie das Bewegungsprofil, das die körperliche Aktivität Ihres Kindes während dieser Woche zeigt. Unterschieden wird zwischen verschiedenen Intensitäten der Bewegung (wenig/sitzend, leicht, mittel, stark) pro Tag.



\*An Tagen, an denen im Diagramm keine Balken zu sehen sind, wurde der Sensor zu wenig getragen.

**Sitzende** Aktivitäten sind z.B. Malbuch anmalen, TV schauen

**Leichte** körperliche Aktivitäten sind z.B. langsames Gehen

**Mittlere** körperliche Aktivitäten sind z.B. Treppenlaufen, einen Ball um Hindernisse herum dribbeln, zügiges Gehen

**Starke** körperliche Aktivitäten sind z.B. Hampelmänner machen, schnelles Rennen

Die Welt-Gesundheits-Organisation empfiehlt für eine gesunde Entwicklung eine Bewegungszeit von mind. 60 Minuten mittlerer bis starker Aktivität am Tag. An **6 von 7 Tagen** hat Ihr Kind diese Empfehlung erfüllt.

Allgemeine Tipps zur Steigerung der Bewegung (sofern es möglich ist, diese im Alltag umzusetzen):

- Kind zu Fuß oder mit dem Fahrrad zum Kindergarten bringen
- Spielplatzbesuche
- Mitgliedschaft des Kindes in Sportverein (z.B. Kinderturnen)
- Angeleitete Bewegung (z.B. Ballspiele mit Kind spielen)

**Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!**