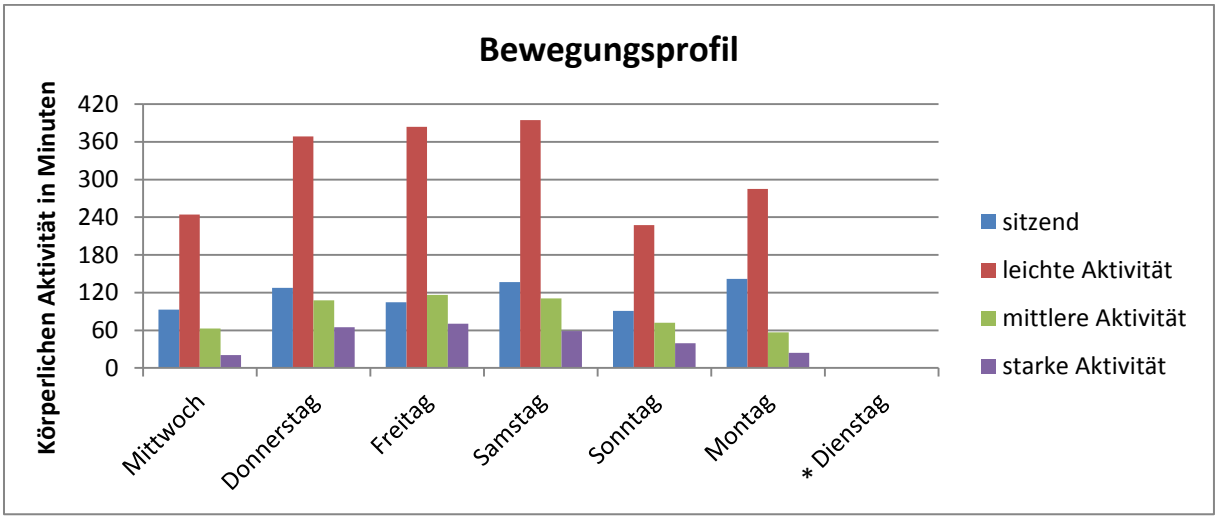
PSYCHOLOGISCHES INSTITUT
UNIVERSITÄT HEIDELBERG
ZUKUNFT SEIT 1386

Rückmeldung zum Bewegungsprofil Ihres Kindes

Ihr Kind hat im Rahmen der Studie „Kiga-BeR“ 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!