

Helden privat

»Aufräumen«

Im Hauptquartier herrscht Chaos. Sportgeräte, Kleidungsstücke und Bücher liegen wild durcheinander. Selbst im Kühlschrank ist kein Platz für frische Lebensmittel mehr. In diesem Durcheinander kann Pebber das dringend benötigte Elefanten-Weihnachts-Kochbuch natürlich nicht finden, aber zum Aufräumen hat er auch keine Lust. Erst als Peb ihn zu einem sportlichen Aufräum-Dreikampf herausfordert, kommt er in Schwung. In Nullkommanichts ist das Hauptquartier tipptopp aufgeräumt und Spaß hat es auch noch gemacht.



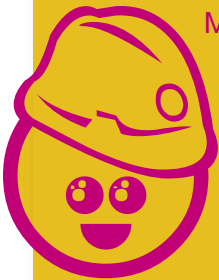
.....→ Mehr Bewegung fängt zuhause an. Wer ganz selbstverständlich im Haushalt aktiv ist, hilft nicht nur bei der Arbeit, sondern tut auch etwas für seine Gesundheit – in unserem bewegungsarmen Alltag zählt jede körperliche Aktivität. Damit beispielsweise das Aufräumen nicht zur lästigen Pflichtübung wird, kann man phantasievolle Spiele oder Wettkampfübungen rund um Küche und Kinderzimmer erfinden. ←.....

Fehler-Raten

Bei diesem Spiel wird heimlich ein Gegenstand von einem Zimmer ins andere transportiert. Der Mitspieler muss dann raten, was sich fälschlicherweise im Zimmer befindet. Rät er richtig, darf er den nächsten Gegenstand verstecken, liegt er daneben, muss er bei der nächsten Runde noch einmal raten. Funktioniert nur in aufgeräumten Zimmern – ein echter Ansporn, mal wieder mit viel Bewegung für Ordnung zu sorgen.

Aufräum-Marathon

Suchen Sie zwei gleich aufwändige Aufräum-Aufgaben – zwei ausgekippte Spielkisten, zwei Regale oder zwei Zimmerhälften und räumen Sie mit Ihrem Kind um die Wette. Der Gewinner erhält einen Preis und beide Mitspieler auf jeden Fall ein Glas Apfelschorle, denn ins Schwitzen werden sie in jedem Fall kommen.



Gehen nach Heldenart

Machen Sie die ganz normale Fortbewegung in der Wohnung zum Helden-Sport: Eine Stunde lang steht das „Gehen“ unter einem bestimmten Motto, ob „Stunde des Hüpfens“, „Stunde des rechten Beins“ oder „Stunde des Rückwärtslaufens“. Wer als Erster einen Fehler macht, hat verloren und geht leer aus, während der Gewinner einen Preis erhält und das Motto für die nächste Runde bestimmen darf. Peb wäre begeistert.

Zu wenig Bewegung sorgt für Übergewicht

Verglichen mit den siebziger Jahren ist die Bewegungszeit von Kindern deutlich zurückgegangen. Ein Bad Homburger Schulprojekt zeigt: Waren Kinder vor dreißig Jahren durchschnittlich noch drei bis vier Stunden pro Tag in Bewegung, ist es heute nur noch eine Stunde. Einer regionalen Erhebung zufolge ist die Energiezufuhr durch Lebensmittel aber weitgehend gleich geblieben. Dieses Missverhältnis bleibt nicht ohne Folgen: Etwa 10 bis 15 Prozent der Kinder sind übergewichtig. Gute Gründe also, das Bewegungspensum im Alltag wieder zu erhöhen.

„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter www.pebundpebber.de sowie unter www.ernaehrung-und-bewegung.de