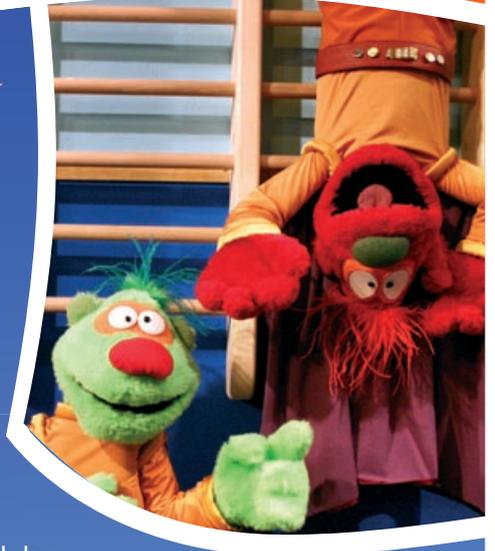




## Helden privat

### »Immer am Ball bleiben«

Pebbles sieht sich gerade sein Lieblings-Musikvideo im Fernsehen an, als Peb ihn auffordert bei einem neuen Ballspiel mitzumachen. Sie wollen einen Softball so lange wie möglich mit Tischtennisschlägern in der Luft halten. Peb schafft das mühelos, aber Pebbles lässt sich immer wieder durch die Fernsehsendung ablenken. Erst als er den Fernseher abstellt, klappt es auch bei ihm.



.....→ Kinder vermischen gerne mehrere Aktivitäten, wie Spielen, Essen ←.....  
oder Fernsehen, miteinander. Was man tut, sollte man aber richtig und mit voller Konzentration tun. Wer ständig abgelenkt wird, hat letztlich bei keiner Aktivität wirklich Spaß. Unterstützen Sie ihr Kind, bei einer Sache zu bleiben – zu essen, wenn es am Tisch sitzt, sich zu bewegen, wenn es spielt oder Sport treibt und Pause zu machen, wenn Erholung gefragt ist.

## Begrenzung von Fernsehzeit

Beim Fernsehen ist das richtige Maß entscheidend. Es sollte nicht die bevorzugte Beschäftigung Ihres Kindes sein, sondern eine von vielen. Vorschulkinder sollten nicht mehr als 30 Minuten und Kinder bis zwölf Jahre nicht mehr als 60 Minuten pro Tag fernsehen. Andere Beschäftigungen, wie basteln, Freunde treffen, lesen bzw. vorgelesen bekommen, gemeinsam kochen oder einfach mal gar nichts tun, dürfen nicht zu kurz kommen.



## Eins nach dem anderen

Während des Essens sollten Nebenaktivitäten wie lesen oder fernsehen unbedingt vermieden werden. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran: Keine Zeitung, kein Buch, kein Fernseher am Esstisch. Denn Ablenkung führt dazu, dass man die natürlichen Sättigungssignale nicht bemerkt und mehr Nahrung zu sich nimmt als man eigentlich benötigt. Zudem schmeckt man das Essen gar nicht richtig: Nur wer bewusst isst, kann auch genießen und sich am Essen erfreuen!



## Merk's dir!

Fördern Sie die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes und spielen Sie mit ihm doch öfter einmal „Memory“. Haben Sie kein Spiel zur Hand, ist es nicht schwer gemeinsam ein Spiel zu basteln. Dazu malen Sie jeweils zwei gleiche Bilder auf ein Blatt Papier oder Sie suchen je zwei ähnliche Bilder und Fotos aus Zeitschriften und kleben diese auf Karteikarten. Als Motive eignen sich beispielsweise Blumen, Lieblingstiere oder Obst- und Gemüsesorten.

## Der Feind der Konzentration

Konzentration bezeichnet die Fähigkeit, seine Gedanken auf eine bestimmte Sache zu lenken und sich ausschließlich damit zu beschäftigen. Dabei verlangt Konzentration auch Entspannung und Lockerung. Das Spiel ist das optimale Mittel zur Konzentrationsförderung, denn Spielen entspannt und fördert gleichzeitig die Konzentration. Die Ablenkung ist der größte Feind der Konzentration, deshalb sollte immer darauf geachtet werden, dass die Kinder ungestört – ohne laufenden Fernseher – spielen können. Viele Gesellschaftsspiele, wie „Memory“ und „Spitz pass auf“ fördern die Konzentration. Puzzles sind zudem gut für die Feinmotorik. Schafft Ihr Kind ein Puzzle mit 15 Teilen, ist dieses für Ihr Kind angemessener, als eines mit 30 Teilen, das es überfordert.



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