

INFORMATIONEN FÜR DEINE ELTERN:

Bewegung

- Rund 80 % aller Kinder bewegen sich nicht ausreichend.²
- Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 60 min Bewegung am Tag.²

Ausreichend Bewegung...

...kann kognitive Fähigkeiten wie Rechnen, Sprachverständnis, Konzentration und das Erinnerungsvermögen steigern.^{2,3}

...kann körperlichen Erkrankungen wie Diabetes Typ II, Bluthochdruck, Übergewicht und Haltungsschäden vorbeugen.²

...kann die Auswirkungen von psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen verbessern.²

...kann den Umgang mit Stress verbessern.¹

Gemeinsam mit anderen Kindern zur Schule zu gehen...

...kann die soziale Kompetenz verbessern.



Quellen:

¹Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. Br J Sports Med. 2011

²BzGa, Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, 2016

³Donnelly J.E. et al., Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. (2016)

⁴Luschkova, D. et al., Klimawandel und Allergien (2022)

⁵UNICEF. Kinder im Klimawandel: Am meisten gefährdet, zu wenig beachtet. (2024)

Klimaschutz ist Kinderschutz!

Kinder sind laut Unicef weltweit am stärksten von der Klimakrise beeinträchtigt.⁵

Das äußert sich zum Beispiel in einer Zunahme von Asthma und allergischen Beschwerden, aber auch Infektionskrankheiten, die bei Kindern besonders schwer verlaufen können.⁴ Damit Kinder gesund bleiben können, müssen die Erderwärmung und das Artensterben so rasch wie möglich gestoppt werden.

Die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. – kurz KLUG – ist ein schnell wachsendes Netzwerk aus Akteuren des Gesundheitssektors. KLUG macht auf die weitreichenden Folgen der Klima- und Umweltkrise für die Gesundheit aufmerksam und befähigt dazu, die notwendige Transformation hin zu einer klimagerechten Gesellschaft aktiv mitzugestalten.

Die Wirksamkeit von KLUG durch

- Aufklärungs- und Bildungsarbeit,
- Transformationsbegleitung und Beratung,
- Agendasetting und Advocacy,
- Netzwerkarbeit und Koordination,
- sowie begleitende Öffentlichkeitsarbeit

ist nur durch Ihre Unterstützung möglich. Durch Ihr Engagement als Mitglied oder Ihre Förderung durch eine Spende, bringen Sie entschiedenes Handeln gegen die Klimakrise auf den Weg – und schützen Ihre Gesundheit!



Herausgeber und Kontakt:

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V.,
Cuvrystraße 1, 10997 Berlin
kontakt@klimawandel-gesundheit.de
www.klimawandel-gesundheit.de

Autor:innen:

KG Grundschule der AG ErgoLogoPhysio des Netzwerkes
Health for Future
ergologophysio@healthforfuture.de



KLUG

Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit



AKTIV ZUR SCHULE Warum ein aktiver Schulweg Gesundheit und Umwelt schützt



AKTIVER SCHULWEG

Was bedeutet das, ein „Aktiver Schulweg“?

Bei jedem Wetter (egal ob mit Regenjacke oder Sonnenhut)

- zu Fuß gehen
- mit dem Fahrrad / Tretroller fahren
- zu Fuß bis zum Bus laufen

Und was ist kein aktiver Schulweg?

- mit dem Auto gebracht/abgeholt zu werden

VORTEILE FÜR DICH

- **Spaß!**
Mit Freund:innen zusammen zur Schule laufen kann viel Spaß machen.
- **Es gibt so viel zu sehen!**
Spiel doch mal „Ich sehe was was du nicht siehst“ und achte mal drauf, was du alles so findest.
- **Bewegung!**
In der Schule musst du viel sitzen. Bewegung vorher und nachher tut dir gut und man fühlt sich danach frisch und wach!
- **Konzentration!**
Wusstest du, dass das Gehirn viel besser arbeitet, wenn man sich bewegt?



Wie lange dauert dein Schulweg?

VORTEILE FÜR DICH UND DIE UMWELT:



Wir alle brauchen saubere Luft zum Atmen, frisches Wasser zum Trinken und gesunde Nahrung, die uns satt macht. Dafür brauchen wir eine gesunde Umwelt, die wir gemeinsam schützen können.



Das geht zum Beispiel, indem wir weniger Autofahren und uns mehr mit dem Fahrrad oder zu Fuß bewegen. Denn:

Auto-Abgase sind schlecht für unsere Lunge und schlecht für unser Klima. Sie führen zum Beispiel dazu, dass es auf der Erde immer wärmer wird. Dadurch können Pflanzen vertrocknen, Tiere aussterben und Menschen ihr Zuhause verlieren.



Wenn Autoreifen über den Asphalt fahren, kommt immer ein bisschen Gummi (das nennt man auch „Mikroplastik“) in die Natur. Von dort gelangt es über Pflanzen und Tiere, die wir essen in unseren Körper. Das kann uns krank machen.



Daher gilt: Je mehr wir uns mit dem Fahrrad oder zu Fuß bewegen, desto besser!



WERDE SELBST AKTIV UND ÜBERZEUGE ELTERN, LEHRER:INNEN UND MITSCHÜLER:INNEN VOM AKTIVEN SCHULWEG!

Health for Future (H4F) ist ein Aktionsbündnis aus Angehörigen der Gesundheitsberufe und Menschen, die Klimawandel und Gesundheit zu ihrem Anliegen gemacht haben. H4F-Aktive engagieren sich ehrenamtlich für Klimagerechtigkeit und den Erhalt der natürlichen Voraussetzung für unsere Gesundheit, denn: Die Klimakrise ist eine Gesundheitskrise.

Weitere Materialien findest du hier:

