

Warum draußen spielen für Kinder wichtig ist

Vor allem im Sommer wollen Kinder eines: Draußen spielen! Spielen ist für Kinder ein Grundbedürfnis - es ist der kindliche Zugang zur Welt. Körperliche und geistige Fähigkeiten werden dabei entwickelt und neue, wertvolle Erfahrungen gesammelt. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert unter <https://www.kindergesundheit-info.de>, warum das Spielen für Kinder so wichtig ist, wie Spielräume draußen gestaltet werden können und worauf Eltern achten sollten, um Unfallrisiken zu minimieren. Das BZgA-Informationsportal <https://www.klima-mensch-gesundheit.de> gibt Eltern Tipps, wie sie ihren Nachwuchs am besten vor Hitze und UV-Strahlung schützen können.

Drei Fragen an Prof. Dr. Martin Dietrich, Kommissarischer Direktor der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

Warum ist Spielen so wichtig für Kinder?

Das Gehirn des Kindes ist bei der Geburt noch nicht vollständig ausgereift. Vor allem während der ersten Lebensjahre bilden sich wichtige Nervenbahnen und deren Verschaltungen erst noch aus. Beim Spielen machen Kinder vielfältige Erfahrungen - je komplexer und häufiger diese sind, desto besser unterstützen sie die kindliche Gehirnentwicklung. Das Spielen ist auch für die körperliche Entwicklung des Kindes wichtig, denn durch die Bewegung werden die motorischen Fähigkeiten, das Gleichgewichtssystem und die Koordination geschult. Zudem lernen die Kinder sich selbst besser kennen, beispielsweise was sie interessiert und wie sie mit Gefühlen umgehen können, und entwickeln darüber hinaus soziale Kompetenzen im gemeinsamen Spiel.

Wie können Eltern das Spielen ihrer Kinder unterstützen?

Kinder möchten frei und selbstbestimmt spielen. Sie sind von Natur aus neugierig, spontan und experimentierfreudig. Deshalb möchten sie beim Spielen möglichst wenig von Erwachsenen vorgegeben oder strukturiert bekommen. Eltern können und sollen dennoch Anregungen geben. Durch Impulse und die Möglichkeit vielseitiger Erfahrungen können sie ihre Kinder darin unterstützen, neu erworbenen Fähigkeiten zu üben. Dies gilt besonders auch für Kinder, die wegen einer Erkrankung oder Behinderung spezielle Unterstützung benötigen. Aber auch hier sollte das freie Spiel den größten Anteil im Tagesablauf der Kinder einnehmen. Wichtig ist, nicht enttäuscht zu sein, wenn das Kind anders spielt, als die Eltern sich das vorstellen. Es hat seine ganz eigenen Vorstellungen und das Beste ist, dem Kind den möglichen Freiraum zu geben.

Wie kann das Spielen im Freien gestaltet werden?

Spielplätze und Parks sind gut geeignet, damit Kinder sich austoben und an der frischen Luft bewegen können. Auch Ausflüge zu einem See oder in den Wald sind eine schöne Gelegenheit zum Spielen. Wenn die Zeit nicht reicht, kann auch der Gang zum Supermarkt genutzt werden: Ein Weg, der beispielsweise durch einen Park führt, gibt dem Kind die Möglichkeit, auf eine Bank zu klettern, auf Mauern zu balancieren und über Pfützen zu springen - das stärkt Mut und Selbstvertrauen. An Hitzetagen sollten Eltern darauf achten, Babys und Kleinkinder weder der Sonne noch intensiver

Mittagshitze auszusetzen. Auch ausreichendes Trinken ist sehr wichtig.

Allgemeine Infos:

Draußen spielen ...

... ist gesund

Spielen ist als kindliches Grundbedürfnis für die Entwicklung genauso wichtig wie Schlafen, Essen und Trinken. Beim Spielen sammelt ein Kind grundlegende Erfahrungen, macht sich mit der Welt vertraut und beginnt, sie zu begreifen. Kinder lernen im Spiel. Sie suchen sich die Anregungen, die sie gerade für ihre Entwicklung brauchen, und lernen die Welt kennen.

Sie machen sich mit alltäglichen Gegenständen vertraut, finden heraus, wie Dinge funktionieren, und üben ihre motorischen und geistigen Fähigkeiten.

... fördert in allen Bereichen

Grundlegende Fertigkeiten und Kenntnisse werden durch das Spielen geübt und gefestigt. Selbstwertgefühl, Selbstbestätigung, Denk- und Merkfähigkeit und Kreativität entwickeln sich, Verantwortung für sich selbst und andere wird übernommen. Das Einhalten von Regeln und Aushalten von Enttäuschung und Misserfolg wird erprobt und das Einfühlungsvermögen geschult.

... wird im Garten zum Abenteuer

Wenn Sie einen Garten haben, lässt sich dieser wunderbar zum Spielen, Lernen und Bewegen nutzen: Das Kind kann im Garten helfen. Beim Ernten, Mähen und Gärtnern geben kleine Handreichungen Kindern enorme Bestätigung. Im Sommer kann ein Zelt aufgestellt werden, das das Kind als „eigenes kleines Haus“ entdecken kann.

... geht auch in der Stadt

Auch Stadtkinder, die keinen eigenen Garten haben, brauchen das Spielen im Freien. Parks und Spielplätze sind beliebte Anlaufstellen, aber auch Seen, Schwimmbäder, ein Wald oder ein Bach können wertvolle Anregungen und Spielmöglichkeiten bieten. Ein eigener Blumenkasten auf der Fensterbank gibt Kindern die Möglichkeit, einen eigenen kleinen „Kräutergarten“ anzulegen und die Pflanzen zu beobachten.

Darauf sollte man achten:

- Ein Kind braucht Freiräume und muss auch mal etwas wagen dürfen. Eltern sollten daher nicht bei der kleinsten Gefahr herbeistürzen oder ihr Kind ständig vor möglichen Gefahren warnen. Es muss also zwischen Freiraum und Grenzen abgewogen werden, sodass das Kind lernt, Risiken selber einzuschätzen.
- Allerdings sollte der eigene Garten auf mögliche Gefahrenquellen hin untersucht werden: Giftige Pflanzen, morsche Bäume, Draht und Gartengeräte können für ein Kind gefährlich werden. Hier gilt es, zu überprüfen, wo Vorsichtsmaßnahmen nötig sind. Gewächse wie Eisenhut oder Tollkirsche sollten entfernt werden, Gartenteiche und Wassertonnen so geschützt sein, dass ein Kind nicht hineinklettern kann. Auch Gartengeräte sollten nicht frei herumliegen und von Eltern mit gebührender Vorsicht benutzt werden, denn so lernen Kinder schnell, dass es sich nicht um Spielzeug handelt.
- Die Gefahr von Wasser wird meist unterschätzt. An Pools oder anderen Schwimmgelegenheiten, Badeseen oder Wasserläufen dürfen Kinder nur unter Aufsicht spielen, erst recht, wenn sie noch keine geübten Schwimmer sind. Insbesondere Kleinkinder im Alter von ein bis vier Jahren sollten

auch im Planschbecken oder im kleinen Bach auf keinen Fall unbeaufsichtigt gelassen werden.

- Sonnenschutz ist ein Muss: In den ersten zwölf Lebensmonaten sollte ein Kind keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein und muss daher durch Schattenplätze und sonnengerechte Kleidung geschützt werden. Darüber hinaus sollten Kinder auch nach dem ersten Lebensjahr möglichst wenig direkte Sonnenbestrahlung abbekommen und ausreichend geschützt sein.
- Der Lärm von Menschen, die man gern hat, wird leichter ertragen als der Lärm von Unbekannten - versuchen Sie also, sich mit den Nachbarn in ihrer unmittelbaren Umgebung gut zu stellen, sodass diese entspannt reagieren, wenn es beim Spielen mal lauter wird.

Weitere Informationen:

Rund um den Sonnenschutz für Kinder:

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/kinde...>

Schutz vor Hitze - Tipps für Eltern von Babys und Kleinkindern:

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitze-und-hitzeschutz/empfehlungen-fuer-e...>

Spielen ist gesund:

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/hauptsache-spielen/spielen-i...>

Spielen - die beste Förderung für Ihr Kind:

Die Checkliste „Kindersicherer Garten“ gibt es hier zum Download:

https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info...