

# HEUTE SCHON GESPIELT?

Spielen fernab von  
Computer, Tablet  
oder Handy



SERVICE STELLE  
**GESUNDE  
SCHULE**





**SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE**

## EINLEITUNG

**Das Spielen ohne** elektronische Medien scheint vom Aussterben bedroht zu sein. Kinder verbringen nur mehr wenig Zeit in ihren freien Stunden mit Spielen, bei denen sie einander ins Gesicht sehen.<sup>1-3</sup>

**Wenn im folgenden Text vom Spielen die Rede ist, ist das Spielen ohne digitale Medien gemeint!**

**Das Freizeitverhalten von** Kindern und Jugendlichen hat sich in den letzten zehn Jahren sehr verändert. Kinder und Jugendliche verbringen ihre Zeit mit strukturierten Freizeitangeboten, mit Schulaufgaben und mit der Nutzung von Medien – darunter fallen die Nutzung des Internets, Computerspiele, die Nutzung sozialer Netzwerke und das Fernsehen.



**Unter strukturierten Freizeitangeboten** wird hier jegliches Angebot verstanden, das Kindern und Jugendlichen über die Schule oder diverse Vereine angeboten wird, damit sie strukturiert – also unter Aufsicht einer erwachsenen Person – ihren Hobbys nachgehen können: z.B. ein Musikinstrument lernen, Fußballtraining, Theaterproben.

### **Ist der Alltag Ihrer Kinder geprägt von Schulaufgaben und Freizeitangeboten?**

**Das Spielen ohne** Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen und ohne von außen auferlegte Struktur, das sogenannte „freie Spiel“, erfordert ganz andere Fähigkeiten.

### **Freies Spiel ist jenes Spiel, welches ohne Vorgabe von Erwachsenen entsteht.**

**Die Broschüre soll** Mut und Lust darauf machen, freies Spiel von Kindern zuzulassen. Sie soll Eltern sowie Betreuerinnen und Betreuern Gründe liefern, den Kindern Raum und Zeit zu lassen, um sich dem freien Spiel zu widmen.

**In dieser Broschüre** lesen Sie, wie Sie dem bisweilen um sich greifenden „Förderwahn“<sup>1</sup> entkommen und welchen positiven Effekt auf die Entwicklung das freie Spiel hat. Das wirkt auf den ersten Blick absurd, denn gerade das macht freies Spiel aus: dass es eigentlich keinen definierten Nutzen hat und kein Ziel damit verfolgt werden soll.

**Viel Spaß beim Lesen dieser Broschüre wünscht Ihnen** das Team der Service Stelle gesunde Schule

## SPIELEN – WELCHEN NUTZEN KINDER DARAUS ZIEHEN

„Nur“ spielen reicht tatsächlich aus, um sich gut entwickeln zu können!

Es ist sogar unbedingt notwendig, um die besten Voraussetzungen für Schulerfolg, Zufriedenheit und Gesundheit zu schaffen. Die Amerikanische Akademie für Kinder und Jugendheilkunde, hat bereits 2007 Richtlinien herausgegeben, wie Kinderärztinnen und -ärzte Einfluss nehmen sollen, um das freie Spiel zu fördern. Denn Kinderärztinnen und -ärzte und auch Vertreter und Vertreterinnen anderer Berufsgruppen sehen, dass das freie Spiel, das einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leistet, immer mehr verdrängt wird.<sup>2,4</sup>

**Strukturierte Freizeitangebote und gezielte** Computerlernspiele können einen Beitrag leisten, wenn es um die Entwicklung und Förderung von Kompetenzen geht. Aber diese beiden Faktoren sind gleichzeitig hauptverantwortlich für die Verdrängung des freien Spiels aus dem Tagesplan.<sup>2,4</sup>

Es ist im Alltag oft nicht einfach, den Umgang mit Computer und Tablet im Leben der Kinder zeitlich zu reduzieren und sie dazu zu motivieren, sich auf ein freies Spiel einzulassen. Doch beim freien Spiel hat das Kind Freude am konkreten Tun und Wirken im Hier und Jetzt, ohne dass unmittelbar ein erkennbarer Nutzen oder Lernerfolg damit verknüpft ist.

*„Der Zeitraum Kindheit ist nicht die Vorbereitung auf das Leben, sondern das Leben selbst.“*

Peter Rosegger

## BEWEGUNGS- UND SINNERFAHRUNG

**Beim Spielen machen** Kinder Erfahrungen mit ihrem eigenen Körper und können daher gut mit ihrem Körper umgehen. Kindern das freie Spiel zu ermöglichen bedeutet, ihre Geschicklichkeit zu fördern.

**Kinder erfahren über** Bewegung viel über ihren eigenen Körper. Sie lernen dabei, wo ihr Körper anfängt und aufhört, wie sie sich in einer Gruppe von Kindern bewegen, ohne ständig jemanden zu schubsen oder ihm auf die Zehen zu treten. Die Kinder wollen alles fühlen und alles erfahren. Sie beforschen ihre Umwelt mit allen Gegenständen, die sich darin befinden. Dieses beforschende Spiel wird auch **exploratives Spiel** genannt.

**Wer seinen Körper** gut kennt und seine Bewegungen fein abstimmen kann, merkt sich auch gut, wie sich eine Bewegung anfühlt. Dies wird z.B. für das Schreiben in der Schule oder auch für das Binden einer Masche gebraucht. Wie wir Buchstaben schreiben, speichern wir nicht nur über die Augen ab, sondern wir merken uns auch, wie es sich anfühlt, sie zu schreiben. Werden Bewegungsabfolgen oft wiederholt und gut gespürt, so werden sie automatisiert. Gerade diese feinen Bewegungserfahrungen, wie sie beim Spielen mit Bauklötzchen, Murmeln, Münzen, Steinchen, Perlen, Stöckchen, Kreiseln, aber auch mit Werkzeug gemacht werden, sind besonders wichtig für die Geschicklichkeit in unterschiedlichen Bereichen.

*Ermöglichen Sie Spiele mit jeglicher Art von „Werkzeug“: z.B. Gurkenzange, Pinzette, Schaufel, Hammer usw. Diese Spiele sind besonders geeignet, um feine Bewegungen, wie sie in der Schule gebraucht werden, zu lernen.*



## BEWEGUNG UND ENERGIEVERBRAUCH

**Beim Spielen bewegen** sich Kinder und verbrennen Energie. Kindern das freie Spiel zu ermöglichen bedeutet, das Risiko für Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen zu reduzieren und eine Basis für körperliche Gesundheit zu entwickeln.

**Mittlerweile weiß man**, dass das freie Spiel auch deshalb so gut für unsere Gesundheit ist, weil wir fürs Spielen mehr Energie verbrauchen als für das Tippen auf einem Smartphone oder das Bedienen einer Spielkonsole. Das Spielen ohne digitale Medien vermindert so das Risiko, an Übergewicht zu leiden oder an Diabetes Typ 2 zu erkranken.

Die Zahl der Kinder, die an dieser Stoffwechselerkrankung erkrankt sind, ist in den letzten Jahren stark angestiegen und der Zusammenhang mit Übergewicht ist nicht neu. Der Bewegungsmangel ist neben dem Essverhalten die zweite Hauptursache der Erkrankung. So konnte bei übergewichtigen Kindern gezeigt werden, dass es zu einer Verbesserung der Insulinresistenz kommt, wenn Aktivität und Bewegung gesteigert werden.<sup>5</sup>

*Ermöglichen Sie auch Bewegungsspiele fernab von Sportvereinen. Denn freies Bewegungsspiel fordert Kinder zusätzlich in all den hier beschriebenen Aspekten.*



Kindern, die zwei Stunden am Nachmittag auf dem Sofa sitzen und am Tablet spielen, fehlen zwei Stunden, in denen sie sich aktiv am Spiel beteiligen könnten.

## DAS DENKEN UND HANDELN STEUERN

**Beim Rollenspielen entwickeln** Kinder ihre innere Stimme, die sie später brauchen, um ihr Denken und Handeln zu steuern. Dies benötigen sie wiederum, um komplexe Anforderungen wie zum Beispiel Schulaufgaben zu bewältigen.

**Jedes gesunde Kind** kommt auf die Welt mit der Möglichkeit, sein Denken und Handeln eines Tages zu steuern. Doch diese Fähigkeit muss sich erst entwickeln. Die Fähigkeit, das Denken und Handeln zu steuern, braucht ein Mensch, um komplexe und neue Aufgaben zu bewältigen.

**Im Detail braucht man für eine komplexe Aufgabe die Fähigkeit,**

- Impulse zu steuern,
- Informationen kurz abzuspeichern, um sie dann zusammenzufügen (Arbeitsgedächtnis),
- sich zu organisieren,
- die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten,
- Handlungsschritte zu kontrollieren.

**Wenn Kinder spielen und dazu sprechen, freuen Sie sich, denn Ihre Kinder sind dabei, ihre innere Stimme zu entwickeln!**

In Fachkreisen werden diese Fähigkeiten zusammengefasst als **exekutive Funktionen** bezeichnet, da man sie braucht, um eine Aufgabe ausführen zu können. Wissenschaftler haben einen Zusammenhang zwischen den exekutiven Funktionen und dem schulischen Erfolg wie auch der sozialen Reife herstellen können. Man vermutet, dass das Rollenspiel dazu einen wichtigen Beitrag leistet.<sup>6</sup> Denn im Rollenspiel sprechen die Kinder mit sich selbst; und später steuern wir unsere Handlungen mittels unserer inneren Stimme.<sup>7</sup> Wir unterhalten uns gewissermaßen mit uns selbst, wenn wir zum Beispiel etwas Neues, Komplexes durchführen.





## BEDÜRFNISSE UND ABSICHTEN ANDERER ERKENNEN

**Beim freien Rollenspiel** werden Kinder gleich auf mehreren Ebenen gefordert. Stellen wir uns folgende Situation vor:

**Marie sagt zu Yasmina:** „Sagen wir, jetzt wird mein Polizist böse mit dem Mann und nimmt ihn mit dem Auto mit.“ Yasmina sagt daraufhin: „Nein, sagen wir, der Mann reißt sich los und läuft davon, gut? Und dann beginnt die Verfolgungsjagd, okay?“ Nun spielen sie die Szene mit ihren Spielfiguren durch, wobei Marie ein böses Polizistengesicht macht und laut mit dem Mann schreit.

*Beim Rollenspiel kann ich selbst in eine Rolle schlüpfen oder ich spiele die Rolle meiner Spielfigur. Bei beiden Varianten wird oft der Spielverlauf von den Kindern vorab abgesprochen.*

**Marie und Yasmina** müssen nicht nur erkennen, was in den teilnehmenden Personen, also in dem Mann und in dem Polizisten, an Emotionen vorgeht, wenn sie die Szene spielen, sondern sie müssen auch noch die Bedürfnisse und Absichten ihrer Spielpartnerin erkennen. Sie schlüpfen kurz aus ihren Spielrollen, um zu verhandeln, wie es weitergehen könnte. Sie müssen sich einig werden über den Spielverlauf, sonst kommt es zum Abbruch des Spiels.



*Wenn ein Spiel einen Zweck verfolgt, dann ist es jener, dass das Spiel nicht aufhört.*

**So werden sich** die beiden bemühen, sich auf die Bedürfnisse der jeweils anderen einzustellen, um das Spiel aufrechterhalten zu können.<sup>8,9</sup>

**Beim freien Spiel** lernen Kinder ihre eigenen Bedürfnisse und die der anderen Kinder kennen. Freies Spiel zu ermöglichen bedeutet die sozialen Kompetenzen der Kinder zu stärken. Diese werden benötigt, um auch mit Menschen auszukommen, die sich Kinder nicht als Spielpartner aussuchen würden. Die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse und Absichten und auch die anderer zu erkennen, wird in Fachkreisen **Theory of Mind** genannt.

**Die Theory of Mind** ist eine wichtige Voraussetzung, um in der Schule das Verhalten anderer Kinder zu verstehen und sich auf das Verhalten anderer einzustellen oder sich anzupassen. Kinder, die diese Kompetenz haben, nehmen sich etwa zurück, wenn im Unterricht jemand anderer aufzeigt, um etwas zu sagen. Bedürfnisse und Absichten zu erkennen lässt Kinder auch hilfsbereit sein.

**Man nimmt an**, dass mit dem Rollenspiel ein wichtiger Grundstein dafür gelegt wird, dass sich die Theory of Mind über die Kindheit hinaus bis ins Erwachsenenalter entwickeln kann.<sup>9</sup> Junge Erwachsene, die diese Fähigkeit gut entwickelt haben, verstehen auch, wie Vorurteile entstehen können und wie Vorurteile uns im Zusammenleben beeinflussen. Sie können akzeptieren, dass andere Menschen andere Überzeugungen haben und dass diese sich von ihren eigenen unterscheiden können. Insgesamt hilft es allen Kindern und Jugendlichen, miteinander gut auszukommen, wenn sie die Bedürfnisse anderer erkennen und darauf Rücksicht nehmen können.

## RAUM & ZEIT ERFASSEN ALS GRUNDLAGE DES MATHEMATISCHEN DENKENS

**Das freie Spiel** bietet ein großes Feld an Möglichkeiten, sich im mathematischen Denken zu fordern.<sup>10</sup> Es können an dieser Stelle nur einige erwähnt werden:

**Perspektiven erfahren:** Als Grundlage des mathematischen Denkens erkundet ein Kind durch Bewegungsspiele den Raum. Wo ist unten, wo ist oben, wie sieht ein Tisch von unten aus, wenn ich mich darunter verstecke ...? Das Klettern und Kriechen ermöglichen Sichtweisen aus verschiedenen Perspektiven.

**Reihen:** Ein selbst gebauter Parcours hat einen Anfang und ein Ende und lässt so das Kind eine Sequenz erfahren. Hier fange ich an und hier hört der Parcours auf – was muss ich hintereinander alles schaffen, um den Parcours zu bewältigen?



**Zählen und Zeit erfahren:** Wie lange brauche ich, um ins Ziel zu gelangen? Ich brauche 25 Sekunden, und wie lange brauchst du? Du brauchst 15 Sekunden. Oder: Ich zähle, während du dich versteckst, bis 20.

**Vergleichen:** Deine Zahl auf der Stoppuhr ist die kleinste – du warst der Schnellste.

**Probleme lösen, Sammeln von Erfahrung mit Abständen, Symmetrien, Winkeln und Längen, Rechnen:**

**Dies ist möglich durch zwei Varianten von konstruktivem Baumaterial:**

- Kleine Holzbrettchen, die nicht durch Noppen oder Öffnungen aneinanderhaften. Diese müssen so aufeinandergestapelt werden, dass sie statischen Gesetzen folgen.
- Zusammensteckbares Baumaterial wie z. B. Bauklötze aus Plastik, welche durch Noppen aneinanderhaften.

**Beim Spielen mit** sowohl dem einen als auch dem anderen Material müssen Kinder Abstände beim Bauen abschätzen können. Bei den Bauklötzen mit Noppen wird auf einen Blick erkannt, dass ein Stein mit zwei Noppen und ein Stein mit vier Noppen so lang sind wie ein Stein mit sechs Noppen. Auf diese Weise meistern bereits vierjährige Kinder spielerisch die ersten Rechnungen.



*Lernspiele am Computer können die Erfahrungen mit konstruktivem Baumaterial im dreidimensionalen Raum nicht ersetzen.*

**Da sie dies** im dreidimensionalen Raum tun, können sie mit all ihren Sinnen die Eigenschaften des Materials erfahren. Sie lernen dadurch auch Probleme zu lösen und ihre Kreativität wird gefördert. Eine Studie hat gezeigt, dass Kinder, die mit für sie unbekanntem Material spielen durften, danach eine kreative Problemlösungsaufgabe besser lösen konnten als Kinder, denen man erklärt hatte, wie das Material zusammengesteckt wird, oder die gar nichts über das Material wussten.<sup>11</sup>

**Beim freien Spiel** mit Baumaterial lernen Kinder Problemlösungsstrategien und mathematische Konzepte: Asymmetrie, Gleichheit, Parallelen, räumliche Beziehungen und viele andere.

**Es ist hierbei** wichtig, zu verstehen, dass zweidimensionale Lernspiele mit konstruktivem Charakter am Computer oder am Tablet das Spiel mit echtem Baumaterial absolut nicht ersetzen können, da beim Spiel am Computer viele Erfahrungen nicht gemacht werden können: z.B. wie ein Baumaterial klingt, wenn es herunterfällt, wie es sich anfühlt, wenn ich es in der Hand halte und auf einem wackeligen Turm platzieren muss etc.

## ZUSAMMENFASSUNG

- Das freie Spiel fördert die **Geschicklichkeit**.  
Es hilft den Kindern unter anderem, die feinmotorischen Herausforderungen in der Schule zu meistern.
- Das freie Spiel fördert die **Problemlösungskompetenz**.  
Es hilft den Kindern, kreativ die Hürden des Schulalltags zu überwinden und sich als selbstwirksam zu erleben.
- Das freie Spiel fördert den **Energieverbrauch**.  
Somit vertreibt es die Trägheit und wirkt Stoffwechselerkrankungen entgegen.
- Das freie Spiel fördert die **sozialen Kompetenzen**.  
Es trägt dazu bei, Hilfsbereitschaft und Empathie zu entwickeln, welches eine Voraussetzung für ein gemeinschaftliches Miteinander ist.
- Das freie Spiel fördert das **mathematische Denken**,  
darunter fallen auch Fertigkeiten zur Orientierung in Zeit und Raum.
- Das freie Spiel fördert die **körperliche und geistige Gesundheit**.

## TIPPS – PRAKTISCHE UMSETZUNG

**Nicht immer sind** Kinder zum Spielen aufgelegt. Damit ein freies Spiel entsteht, müssen bestimmte Voraussetzungen gegeben sein. Diese sind nicht immer für alle Kinder gleich. Einige Kinder brauchen wenig Motivation von außen, um zu spielen, und beginnen spontan in jeder Situation zu spielen. Andere Kinder müssen sich zuerst eine halbe Stunde langweilen, bevor sie die ersten Schritte setzen, um ins Spielen zu kommen.

**Hier finden Sie Tipps zu folgenden Bereichen:**

- Langeweile
- Zeit
- Raum
- Spielsachen
- Freiheit und Vertrauen
- Umgang mit Smartphone, Tablet und Computer
- Familienregeln



## LANGeweILE

**Langeweile wird oft** als Quell des Kreativen beschrieben. Durch Langeweile kann Neues entstehen, es kommen Ideen auf, die in den Kindern schlummern und denen sonst keine Zeit oder kein Raum gegeben wird. Wenn Kinder ständig unterhalten werden, gibt es keinen Platz für diese Ideen.

**Langeweile entsteht auch** im Auto auf der Fahrt in den Urlaub oder im Warteraum beim Kinderarzt, der Kinderärztin. Seien Sie ein Vorbild und zeigen Sie, dass „nichts tun“ oder „einfach sein“ auch in Ordnung ist.

**Wird die Langeweile** unerträglich, machen Sie konkrete Vorschläge passend zu den vorhandenen Möglichkeiten, denn eventuell haben die Kinder es schon verlernt, eigene Ideen für Spiele zu entwickeln.

*Glauben Sie nicht, Ihr Kind (mit Smartphone oder Tablet) unterhalten zu müssen! Nützen Sie Chancen, Langeweile entstehen zu lassen.*

**Für Schulen:** In Freistunden oder auf Klassenfahrten im Bus sollte absolutes Smartphoneverbot herrschen. Keine Angst vor Langeweile! Wenn Kinder beisammen sind, wird ihnen etwas einfallen, um sich zu beschäftigen. Spaß und Erinnerungen sind so garantiert!

*„Faul sein ist wunderschön!  
Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“*

*Pippi Langstrumpf*



## ZEIT

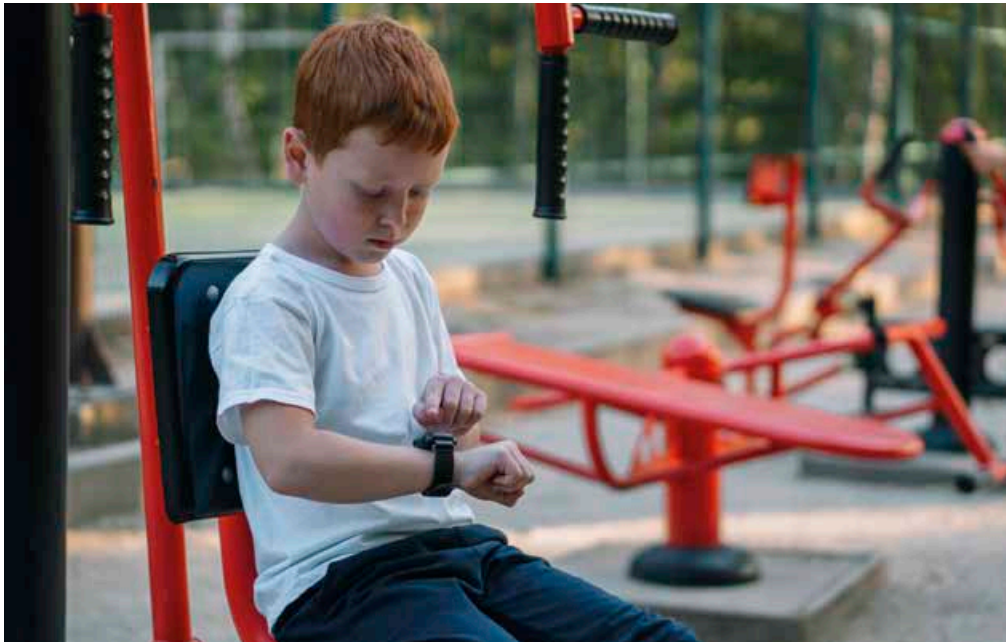
**Zeit ist ein** wichtiger Faktor für das Entstehen von Spiel.<sup>12</sup> Haben Kinder das Gefühl, sich gleich wieder bereithalten zu müssen für den nächsten Programmpunkt am Nachmittag, lassen sie sich womöglich nicht auf ein freies Spiel ein. Strukturierte Freizeitprogramme wurden in Studien als einer der Hauptfaktoren genannt, warum Kinder nicht spielen.

Nicht nur, dass ihnen die Zeit fehlt, die sie mit der strukturierten Freizeitaktivität verbringen – auch die Zeit dazwischen wird nicht für das freie Spiel genutzt, weil sie nicht die dafür notwendige Entspannung erlangen.

**Halten Sie zwei** Nachmittage in der Woche frei von Freizeitangeboten. Sprechen Sie sich mit anderen Eltern ab, welche Tage das sein könnten, damit Ihr Kind an diesen Nachmittagen auch eine Spielpartnerin bzw. einen Spielpartner hat.

**Strahlen Sie vor** den Freizeitangeboten Ruhe aus. Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, es ist noch genügend Zeit, um sich auf ein Spiel einzulassen. Äußerungen wie „Heute musst du dich beeilen, denn du musst noch zum Gitarrenunterricht!“ zerstören die Zeitblase, die das Kind evtl. für die Entstehung des freien Spiels braucht.

**Für Schulen:** Regen Sie beim Elternabend die Eltern an, sich bezüglich des „freien Nachmittags“ abzusprechen.



## RAUM

**Raum ist ein** weiterer fördernder Aspekt für das freie Spiel.<sup>12</sup> Die Natur scheint für Kinder eine optimale anregende Umgebung für freies Spiel zu sein. Aber auch einfach nur draußen zu sein, auch auf der Straße, regt Kinder an, frei zu spielen. Leider geben viele Eltern an, dass sie Angst um ihre Kinder haben, wenn diese unbeaufsichtigt draußen spielen. Diese Sorge ist auch einer der Hauptgründe, warum freies Spiel oft nicht mehr ermöglicht wird.

**Falls Ihre Wohngegend keine sichere Umgebung ist, überlegen Sie folgende Möglichkeiten:**

**Eine Eltern-WhatsApp-Gruppe** wird gegründet, um die Anwesenheit einer Aufsichtsperson auf der Spielstätte zu organisieren. Eine Nachricht wie „Ich bin hier am Spielplatz bis 16 Uhr – ihr könnt eure Kinder schicken“ hilft Sorgen zu beseitigen.

Für die Entstehung eines Spiels ist es besser, wenn nur eine Aufsichtsperson anwesend ist, als wenn jedes Kind eine eigene Aufsichtsperson mitbringt und diese sich womöglich ins Spiel einmischt.

**Wenn Jugendliche Spielplätze** belagern und Sie deshalb davor zurückscheuen, Kinder alleine hinschicken, erobern Sie sich den Raum zurück, indem Sie dort regelmäßig mit Kindern auftauchen. Damit Jugendliche unter sich sein können, brauchen auch sie einen Ort. Regen Sie bei der Gemeinde an, dass im Sinne der Gesundheitsförderung auch Räume für Jugendliche in Form von Funcourts oder Skaterparks geschaffen werden.

**Für Schulen:** Es ist nachgewiesen, dass Kinder sich mehr bewegen, wenn sie ihre Pausen draußen verbringen dürfen. Raum für Bewegungsspiele in den Pausen zu lassen wäre sehr wünschenswert!

HEUTE SCHON GESPIELT?

## SPIELSACHEN

**Kinder brauchen** nur wenige Spielsachen, um frei spielen zu können.

**Hier gilt:** Weniger ist mehr. In manchen Kinderzimmern und auch Wohnzimmern steht so viel Spielzeug herum, das man sich fragt, ob die Kinder davon nicht mehr abgelenkt als inspiriert werden. Es muss auch im Wohnraum Raum geschaffen werden, um zu spielen – zu viel Spielzeug kann auf manche Kinder hemmend wirken.<sup>2</sup>

*Räumen Sie die Kinderzimmer regelmäßig aus!*

**Es kann Spaß** machen, einiges am Flohmarkt oder im Internet zu verkaufen, und Ihr Kind bekommt wieder Raum, um zu spielen – aber nicht für neues Spielzeug!



**Halten Sie die Balance** zwischen Ordnung und Unordnung (aus)! Gut wäre: So viel Ordnung, um Platz zum Spielen zu haben, aber genügend Unordnung, um bei Kindern keine Angst zu schüren, dass sie zu viel Unordnung machen.

**Bitte keinen Stress** bezüglich des Wegräumens machen! Sonst trauen sich Kinder nicht, Dinge zu verwenden, um zu spielen. Kinder brauchen ein wenig Unterstützung beim Wegräumen. Was auf uns Erwachsene wirkt, als wäre es nur ein kleiner Bauklötzhaufen, ist für Kinder ein riesiger Berg, der nicht kleiner werden will.

**Räumen Sie manche Spielsachen** für Monate komplett aus dem Blickfeld des Kindes und tauschen Sie sie gegen andere aus. Das Spielzeug, das für Monate weg war, wird danach wieder freudig beäugt und regt neue Spielideen an.

**Auch mit Gegenständen** aus der Natur – Stöckchen, Kastanien und Zapfen – kann gespielt werden, es muss kein teures Baumaterial gekauft werden!

**Für Schulen:** Auch hier gilt: Weniger ist mehr. Es gibt Klassen, in denen man vor lauter Bildern und Bastelwerken die Spielsachen nicht sieht. Viele Lehrer/innen sehen die Anzahl der Bastelarbeiten als Aushängeschild ihrer harten Arbeit. Seien Sie mutig und stehen Sie dazu, dass Ihre Klasse fast leer ist und nur ein paar Spielsachen zur Verfügung stehen!

HEUTE SCHON GESPIELT?

## FREIHEIT UND VERTRAUEN

**Freiheit und Vertrauen** sind eine wichtige Voraussetzung für Kinder, um ins Spielen zu kommen. Denn das freie Spiel kommt zwischen Kindern eher ohne Aufsicht oder Anweisungen von Erwachsenen zustande. Eltern, die darauf vertrauen, dass ihre Kinder Schwierigkeiten bewältigen können, schaffen gute Voraussetzungen für ein freies Spiel.

*Freiheit und Vertrauen heißt nicht Kinder unbeaufsichtigt stundenlang vor Medien sitzen zu lassen!*



**Eltern geben auch** oft an, dass sie ihre Kinder nicht draußen spielen lassen, weil dies nicht zu einer „guten“ Erziehung gehöre. Einerseits weil es erwartet wird, dass Kinder sich im Wohnraum ihren Schulaufgaben widmen, und andererseits, weil Kinder, die draußen spielen, als „verwahrlost“ gelten.<sup>13</sup>

**Überdenken Sie Ihre** eigenen Überzeugungen: Sind Kinder, die draußen spielen, in Ihren Augen verwahrlost? Lassen Sie uns Teil einer Gesellschaft sein, die stolz auf ihre Freiheiten ist. Wenn wir diese Freiheiten erhalten wollen, müssen wir sie nützen!

**Gehen Sie mit** Ihrem Kind nach draußen, besprechen Sie die Gefahren und machen Sie klare Regeln aus. Finden Sie verbündete

Eltern, die auch überzeugt sind, dass ihre Kinder alle Kompetenzen mitbringen, um unbeaufsichtigt draußen zu spielen. Machen Sie sich gemeinsam in Ihrer Gemeinde im Sinne der Gesundheitsförderung für einen (geschützten) Spielraum stark.

**Für Schulen:** Vermitteln Sie als Lehrer/innen, dass Schule nicht der einzige Lebensinhalt sein soll. Reden Sie vor den Eltern von der Überzeugung, dass Spielen eine wichtige Rolle im Leben der Kinder einnehmen soll. Unterstützen Sie als Lehrer/innen Eltern darin, die Kompetenzen ihrer Kinder zu sehen, um Vertrauen in ihre Kinder zu haben – damit die Eltern ihren Kindern die Freiheit geben können, die sie brauchen, um zu spielen.

*„Kinder sollten mehr spielen, als viele Kinder es heutzutage tun. Denn wenn man genügend spielt, solange man klein ist, dann trägt man Schätze mit sich herum, aus denen man später sein ganzes Leben lang schöpfen kann. Dann weiß man, was es heißt, in sich eine warme, geheime Welt zu haben, die einem Kraft gibt, wenn das Leben schwer wird. Was auch geschieht, was man auch erlebt, man hat diese Welt in seinem Innern, an die man sich halten kann.“*

Astrid Lindgren

## UMGANG MIT SMARTPHONE, TABLET UND COMPUTER

**Nun zur größten Herausforderung für Eltern:** Kindern den Umgang mit Medien beizubringen, damit sie sich genügend Zeit fürs freie Spiel nehmen.



Wenn im folgenden Text Medien erwähnt werden, sind Medien wie Tablet, Smartphone, Computer, aber auch das Fernsehen gemeint.

Viele Eltern glauben, sie müssten ihren Kindern den Zugang zu elektronischen Geräten ermöglichen, weil sie denken, dass ihre Kinder im Erwachsenenalter ansonsten nicht wettbewerbsfähig sind, weil sie keine Erfahrung im Umgang mit diesen Medien haben. Diese Sorge erscheint unbegründet, wenn man sieht, wie einfach ein Touchscreen zu bedienen ist.

*Kleinkindern sollte die Nutzung digitaler Medien generell verboten sein. Ein generelles Verbot bei Kindern nach dem 10. Lebensjahr jedoch hindert Kinder daran, die Regulation des Medienkonsums zu erlernen.*



Digitale Medien sind ein so fixer Bestandteil unseres Lebens geworden, dass ein striktes Vermeiden bei Kindern ab dem 10. Lebensjahr unrealistisch erscheint. Der Umgang damit sollte sowohl bis zu diesem Alter als auch danach von klaren Strukturen geprägt sein.

**Wichtig erscheint zu** erwähnen, dass die hier vorgeschlagenen Maßnahmen für manche Kinder nicht passend sind, da für sie aufgrund einer körperlichen Behinderung das Spielen oder die Kommunikation durch elektronische Medien überhaupt erst möglich wird.

**Einige Eltern setzen** auf zeitliche Limitierung, auf technische Filter oder bestimmte Software, um das Spielen, Chatten oder Surfen mithilfe elektronischer Medien zu beschränken. Andere wiederum glauben an „aktive“ Strategien, wie z.B. mit den Kindern darüber zu reden, was sie online tun, oder

Medien gemeinsam zu nutzen und darin ein Vorbild zu sein. Studien haben gezeigt, dass Eltern, die eine Kombination der beiden Zugänge einsetzen, Kinder haben, die das Potenzial digitaler Medien nutzen und die Herausforderungen auch meistern.<sup>14</sup>

**Bisher gab es** Empfehlungen, die sich auf Einschränkungen und Zeitlimits beschränkten, aber noch nicht wissenschaftlich fundiert waren. Nun gibt es einige Empfehlungen, die auf Studien beruhen und Eltern sowie Pädagoginnen und Pädagogen eine Hilfe sein sollen.<sup>14,15</sup>





## HEUTE SCHON GESPIELT?

**Um genügend Zeit** für das freie Spiel zu gewährleisten, empfiehlt es sich, bei sechs- bis zwölfjährigen Kindern Familienregeln anzuwenden.

**Familienregeln gelten für alle!** Für Sie als Eltern, Großeltern, für Besucherkinder oder andere Personen, die in die Familie kommen!

**Wenn diese Regeln für Sie passen, kann das Poster am Ende der Broschüre herausgenommen und sichtbar in dem Raum aufgehängt werden, der Lebensmittelpunkt der Familie ist – so werden Besucher/innen gleich darauf aufmerksam.**

**Viel Spaß beim Spielen wünscht Ihnen das Team der Service Stelle gesunde Schule**



# FAMILIENREGELN

1. Bei uns sind die Schlafräume, die Kinderzimmer und der Esstisch medienfreie Zonen!
2. Eine Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen betätigen wir uns, ohne einen Bildschirm zu nutzen.
3. Das Handy oder Tablet wird über Nacht außerhalb der Schlafräume aufgeladen.
4. Während wir essen, unterhalten wir uns und benutzen keine Medien.
5. Sind wir mit Freunden/Freundinnen oder mit unserer Familie zusammen, benutzen wir keine Medien. Das gilt auch für kurze Autofahrten oder Wege, die wir gemeinsam gehen.
6. Jeden Tag achten wir darauf, dass wir genügend Zeit haben, um zu spielen, zu lesen oder zu plaudern.
7. Wir gehen respektvoll miteinander um, daher schauen wir auf keinen Bildschirm, wenn wir miteinander plaudern, sondern schauen uns gegenseitig an.
8. Während Aufgaben erledigt werden, werden Medien nur benützt, wenn dies für die Erledigung der Aufgaben notwendig ist.
9. Wir kontrollieren unser Medienverhalten und achten darauf, dass wir nicht mehr als zwei Stunden am Tag Medien benützen.
10. Unsere Spielenachmittage, an denen wir keine Medien benützen, sind:

.....

## Hinweise zu den Familienregeln:

**Zu Regel 1, 2 und 3:** Bedenken Sie, dass ein heller Bildschirm dazu beiträgt, dass sich in unserem Körper kein Melatonin bilden kann. Das ist ein Hormon, welches sich abends – bei weniger Licht – bildet und uns müde werden lässt. Studien dazu haben gezeigt, dass Kinder dieses Hormon nicht ausreichend bilden, wenn sie abends ein Tablet benützen oder am Computer spielen. Auch die Aufmerksamkeit am nächsten Tag ist dadurch beeinflusst.<sup>16</sup>

**Zu Regel 4, 5, 6 und 7:** Gemeinsames Spiel und gemeinsames Essen mit der Familie beeinflussen wahrscheinlich das soziale Verhalten von allen Familienmitgliedern positiv. Es wird angenommen, dass unter anderem das Bindungshormon Oxytocin dafür verantwortlich ist.<sup>17</sup> Dieses bilden wir, wenn wir gemeinsam schöne Dinge erleben, und vor allem, wenn wir uns in die Augen schauen. Es reduziert vermutlich auch Stress. Deshalb ist der Blickkontakt so wichtig, welcher durch das Benutzen eines Smartphones aber eingeschränkt wird! Blickkontakt hat einen positiven Einfluss auf unser Sozialverhalten!

**Zu Regel 9:** Es gibt Apps für Tablets und Smartphones (z.B. die Android-App „Quality Time“), die analysieren, wie viel Zeit am Tag mit Spielen oder Chatten verbracht wurde. Dies ermöglicht die Selbstkontrolle, aber auch die Kontrolle durch die Eltern.

**Zu Regel 10:** Hier idealerweise die beiden Wochentage, an denen keine strukturierte Freizeitbeschäftigung stattfindet, eintragen!



Ein heller Bildschirm abends lässt uns nicht müde werden!

## LITERATUR

1. Hüther, G., C. Quarch, **Rettet das Spiel! Weil Leben mehr als funktionieren ist.** K. Lagato Verlag 2017.
2. Pohl, G., **Kindheit – aufs Spiel gesetzt.** 4. Auflage ed. 2014, Berlin-Heidelberg: Springer-Verlag.
3. Singer, D. G., et al., **Children's Pastimes and Play in Sixteen Nations: Is Free-Play Declining?** American Journal of Play, 2009. 1(3): p. 283–312
4. Ginsburg, K. R., **The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds.** Pediatrics, 2007. 119(1): p. 182–191.
5. Henderson, M., et al., **Influence of adiposity, physical activity, fitness, and screen time on insulin dynamics over 2 years in children.** JAMA Pediatrics, 2016. 170(3): p. 227–235.
6. Thibodeau, R. B., et al., **The effects of fantastical pretend-play on the development of executive functions: An intervention study.** Journal of Experimental Child Psychology, 2016. 145: p. 120–138.
7. Berk, L. E. and A. B. Meyers, **The role of make-believe play in the development of executive function: Status of research and future directions.** American Journal of Play, 2013. 6(1): p. 98–110.
8. Veiga, G., C. Neto, and C. Rieffe, **Preschoolers' Free Play-Connections with Emotional and Social Functioning.** International Journal of Emotional Education, 2016. 8(1): p. 48–62.
9. Cordier, R., et al., **A model for play-based intervention for children with ADHD.** Australian Occupational Therapy Journal, 2009. 56(5): p. 332–340.
10. Sarama, J., and D. H. Clements, **Building blocks and cognitive building blocks: playing to know the world mathematically.** American Journal of Play, 2009. 1(3): p. 313–337.
11. Holton, D., et al., **On the importance of mathematical play.** International Journal of Mathematical Education in Science and Technology, 2001. 32(3): p. 401–415.
12. Hewes, J., **Seeking balance in motion: the role of spontaneous free play in promoting social and emotional health in early childhood care and education.** Children (Basel, Switzerland), 2014. 1(3): p. 280–301.

13. Lee, H., et al., **A meta-study of qualitative research examining determinants of children's independent active free play.** International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity, 2015. 12: p. 1–12.
14. Blum-Ross, A., and S. Livingstone, **Families and screen time: Current advice and emerging research.** 2016, The London School of Economics and Political Science
15. **Media and Young Minds.** Pediatrics, 2016. 138(5): p. 1–8.
16. Soriento, Y. E., **Melatonin, sleep and insomnia.** Endocrinology Research and Clinical Developments Series. 2010, New York: Nova Science Publishers, Inc.
17. Szymanska, M., et al., **The psychophysiological effects of oxytocin on parent-child interactions: a literature review Oxytocin and parent-child interactions.** Psychiatry and Clinical Neurosciences, 2017.

## Impressum

### Medieninhaber und Herausgeber

Dachverband der Sozialversicherungsträger  
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

### Für den Inhalt verantwortlich

Sophie Ulbrich-Ford MSc,  
Ergotherapie am Platz, 2511 Pfaffstätten,  
Alzenauerplatz 9/4/2;  
[www.ergotherapie-am-platz.at](http://www.ergotherapie-am-platz.at)

### Bearbeitung und Kontakt

Österreichische Gesundheitskasse  
Service Stelle gesunde Schule NÖ  
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

### Design Konzept

And Then Jupiter

### Bildnachweis

Adobe Stock – <https://stock.adobe.com>

### Druck

druck.at, 2544 Leobersdorf

2. Auflage 2022



**SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE**

