

Sitz-Check für die Familie

Wissen & Verhalten

Wenn es um die Gesundheit der Familie geht, kommen uns die Themen Ernährung und Bewegung sogleich in den Sinn. Aber auch der zunehmend *Sitzende Lebensstil* hat großen Einfluss auf die Entwicklung und die Gesundheit von Familien.

Nehmen Sie sich drei Minuten Zeit, um Ihr Wissen und Ihr Verhalten zum Sitzen in Ihrer Familie zu hinterfragen. Machen Sie unseren Sitzcheck und Sie erhalten die Einschätzung Ihres „Sitztyps“ und die für Sie passenden Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil.

Mehr zum *Sitzenden Lebensstil* unter www.pebonline.de

1. Welche Einstellung haben Sie grundsätzlich zum Thema Sitzen im Bezug auf Ihre Familie?

Antwort A

Zu viel Sitzen ist nicht gut. Ich achte darauf, dass meine Kinder sich nach dem Sitzen viel bewegen.

2

Antwort B

Ich betrachte übermäßige Sitzzeiten als gesundheits- und entwicklungsgefährdend.

3

Antwort C

Kinder müssen lernen, lange still zu sitzen. Wenn sie sich bewegen wollen, dann müssen sie Sport treiben.

0

2. Wie kommen Ihre Kinder zur Kita / zur Schule?

Antwort A

Meine Kinder werden mit dem Auto zur Kita / zur Schule gefahren.

0

Antwort B

Meine Kinder kommen mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bahn, Bus etc.) zur Kita / zur Schule.

1

Antwort C

Meine Kinder kommen zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Roller etc. zur Kita / zur Schule.

3

3. Wie gehen Sie in Ihrer Familie mit langen Sitzzeiten (z.B. beim Basteln oder Fernsehen) um?

Antwort A

Ich versuche, in meiner Familie lange Sitzzeiten grundsätzlich zu vermeiden.

3

Antwort B

Mir ist wichtig, dass Kinder lernen, lange still zu sitzen und aufmerksam zu sein.

0

Antwort C

Eigentlich sollen meine Kinder still sitzen, es ist aber in Ordnung, wenn sie sich auch mal bewegen

1

Antwort D

Ich Sorge dafür, dass meine Kinder ca. alle 20 min. aufstehen und sich bewegen.

2

4. Wie schätzen Sie den Energieverbrauch beim Sitzen ein?

Antwort A

Der Energieverbrauch im Sitzen liegt ziemlich genau in der Mitte zwischen dem Energieverbrauch beim Schlafen und beim Stehen.

1

Antwort B

Beim Sitzen liegt der Energieverbrauch nur knapp über dem Energieverbrauch beim Schlafen.

3

Antwort C

Der Energieverbrauch beim Sitzen ist typisch für Tätigkeiten mit ruhigem Puls und daher vergleichbar mit Stehen oder langsamen Gehen.

1

Antwort D

Der Energieverbrauch beim Sitzen ist ungefähr so niedrig wie beim Stehen oder Gehen. Wenn man mehr Energie verbrauchen will, muss man Sport treiben.

0

5. Was passiert eigentlich im Erwachsenenalter, wenn man als Kind sehr viel gegessen hat?

Antwort A

Sitzen in der Kindheit hat kaum Einfluss auf das Sitz- und Gesundheitsverhalten im Erwachsenenalter. O 1

Antwort B

Solange ein Kind viel Sport treibt, kann man den Einfluss des Sitzens auf den späteren Lebensstil vernachlässigen. O 1

Antwort C

Ein in der Kindheit „erlernter“ Sitzender Lebensstil wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter beibehalten. O 3

Antwort D

Wer als Kind viel sitzt, kompensiert dies als Erwachsener, indem er sich mehr bewegt. O 0

6. Welche gesundheitsschädigenden Wirkungen kann zu viel Sitzen haben?

Antwort A

Ein Sitzender Lebensstil erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. O 3

Antwort B

Zu viel Sitzen erhöht das Risiko für Übergewicht. O 2

Antwort C

Wer viel gegessen hat, muss sich ein bisschen bewegen, dann sind auch keine Folgen für die Gesundheit zu erwarten. O 1

Antwort D

Bewegung ist zwar gesund, aber Sitzen macht nicht krank. O 0

7. Welche Folgen kann ein *Sitzender Lebensstil* noch haben?

Antwort A

Ein Sitzender Lebensstil hat keine negativen Folgen. O 0

Antwort B

Ein Sitzender Lebensstil wirkt sich vor allem auf das Wohlbefinden aus. O 1

Antwort C

Ein Sitzender Lebensstil kann verringerte Knochendichte, verminderte intellektuelle Leistungsfähigkeit und höhere Aggressivität zur Folge haben. O 3

8. Wie schätzen Sie Ihre Vorbildfunktion für Kinder hinsichtlich des Sitzens ein?

Antwort A

Nur kleine Kinder orientieren sich an Erwachsenen, größere Kinder machen das Gegenteil und sitzen dann umso weniger, wenn ihre Eltern viel sitzen.

1

Antwort B

Die Sitzzeiten von Kindern sind höher, wenn Eltern und Geschwister viel sitzen.

3

Antwort C

Sitzende Erwachsene schrecken Kinder ab, so dass Kinder mit „sitzenden Eltern“ sich besonders viel bewegen.

0

9. Wie gehen Sie mit dem Medienkonsum in Ihrer Familie um?

Antwort A

Wir haben keine festen Regeln für den Medienkonsum, achten aber darauf, dass die Kinder nicht zu viel fernsehen.

2

Antwort B

Wir haben feste Regeln zur Begrenzung der Medienzeiten.

3

Antwort C

Unsere Kinder entscheiden selbst wann und wie lange sie Medien konsumieren.

0

Antwort D

Ich sage meinen Kindern schon auch mal, dass sie den Fernseher ausschalten sollen.

1

10. Wie gehen Sie mit dem Thema Bildschirmmedien (z.B. TV) im Kinderzimmer um?

Antwort A

Kleine Kinder sollten noch keinen eigenen Fernseher haben – ab 10 Jahren ist das in Ordnung.

1

Antwort B

Kinder lernen am besten mit Medien umzugehen, wenn sie schon früh einen eigenen Fernseher haben.

0

Antwort C

Bei uns gibt es keine Bildschirmmedien im Kinderzimmer – das gilt auch für Jugendliche.

3

Antwort D

Im Grundschulalter gehören keine Bildschirmmedien ins Kinderzimmer – ältere Kinder und Jugendliche brauchen ihre eigenen Geräte.

2

11. Welche „Hilfsmittel“ haben Sie während der ersten Lebensmonate Ihrer Kinder genutzt?

Antwort A

Wir haben darauf geachtet, dass wir Wippen, Kindersitze, Lauflernhilfen u.Ä. nicht ständig verwenden.

1

Antwort B

Wir haben Wippen, Kindersitze, Lauflernhilfen u.Ä. selten verwendet.

2

Antwort C

Wippen, Kindersitze, Lauflernhilfen u.Ä. waren bei uns oft im Einsatz und haben uns gute Dienste geleistet.

0

Antwort D

Wir haben Wippen, Kindersitze, Lauflernhilfen u.Ä. nicht oder nur in unvermeidbaren Situationen verwendet.

3

12. Wie oft und wie lange haben Sie den Kinderwagen verwendet?

Antwort A

Ab dem dritten Geburtstag haben wir den Kinderwagen deutlich weniger und eigentlich nur noch für lange Strecken benutzt.

2

Antwort B

Wir haben unseren Kinderwagen noch sehr lange und viel nach dem 3. Geburtstag genutzt, denn die Kinder werden größer und schwerer, so dass man sie nicht mehr tragen kann.

0

Antwort C

Der Kinderwagen war für uns auch nach dem dritten Geburtstag noch ein wichtiges Transportmittel, er wurde aber dann immer weniger eingesetzt.

1

Antwort D

Wir haben unseren Kinderwagen im Laufe des zweiten Lebensjahres immer weniger benutzt und am dritten Geburtstag „eingemottet“.

3

13. Wie viel spielen Ihre Kinder draußen?

Antwort A

Wir achten darauf, dass unsere Kinder täglich rauskommen, das klappt aber nicht immer.

1

Antwort B

Eigentlich achte ich darauf, dass unsere Kinder jeden Tag eine Stunde draußen spielen, manchmal kommt aber etwas dazwischen.

2

Antwort C

Unsere Kinder toben jeden Tag mindestens eine Stunde draußen – egal bei welchem Wetter.

3

Antwort D

Wir haben kaum Zeit und Gelegenheit mit unseren Kindern rauszugehen, außerdem sind sie lieber drinnen.

0

14. Können Ihre Kinder sich im Kinderzimmer bewegen und toben?

Antwort A

Unsere Kinder können und dürfen im Kinderzimmer auch toben. Platz für einen Tisch und Stühle sollte aber bleiben.

2

Antwort B

Ein Kinderzimmer ist kein Tobezimmer – das stört uns und die Nachbarn.

0

Antwort C

Toben und Bewegung muss auch mal im Kinderzimmer mal sein, aber in Maßen.

1

Antwort D

Unsere Kinder haben ein tobe- und bewegungs-freundliches Kinderzimmer, Sitzmöbel nehmen nur wenig Platz ein.

3

15. Gibt es in Ihrer Familie feste gemeinsame Bewegungszeiten (vergleichbar mit Essenszeiten)?

Antwort A

Wir sind am Wochenende mit der ganzen Familie unterwegs – dabei spielen wir auch mal zusammen (z.B. Fußball).

1

Antwort B

Wir sind meistens Zuhause und wenn wir rausgehen, mögen wir es bequem.

0

Antwort C

Wir haben feste Zeiten, in denen die Familie sich gemeinsam bewegt.

3

Antwort D

Wir achten darauf, dass wir die gemeinsame Familienzeit bewegt und aktiv gestalten.

2

Frage	Antwort A	Antwort B	Antwort C	Antwort D
1. Grundsätzliche Einstellung	2	3	0	-
2. Zur Kita / Schule	0	1	3	-
3. Lange Sitzzeiten	3	0	1	2
4. Energieverbrauch	1	3	1	0
5. Erwachsenenalter	1	1	3	0
6. Gesundheitsschädigung	3	2	1	0
7. Folgen Sitzender Lebensstil	0	1	3	-
8. Vorbildfunktion	1	3	0	-
9. Medienkonsum	2	3	0	1
10. TV im Kinderzimmer	1	0	3	2
11. Hilfsmittel erste Monate	1	2	0	3
12. Kinderwagen	2	0	1	3
13. Draußen spielen	0	2	3	0
14. Toben Kinderzimmer	2	0	1	3
15. Bewegungszeiten	1	0	3	2
SUMME				
SUMME gesamt				

Welcher Sitztyp sind Sie?

45-35 Punkte

Sitztyp „aktiv & gesund“

Herzlichen Glückwunsch!

Sie pflegen in Ihrer Familie einen gesunden und bewegten Lebensstil und wissen um die Risiken des *Sitzenden Lebensstils* für die Gesundheit.

Wenn Sie in Ihrer Familie diesen aktiven und bewegten Lebensstil beibehalten, haben Sie und Ihre Kinder gute Chancen, die möglichen Folgen übermäßigen Sitzens zu vermeiden. Diese reichen von verringerter Fitness, Knochendichte und intellektueller Leistungsfähigkeit sowie häufigerem aggressiven Verhalten im Kindesalter bis hin zu erhöhtem Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen im Erwachsenenalter.

Bitte betrachten Sie das Ergebnis unseres Sitz-Checks als Bestätigung: Bleiben Sie ein aktives Vorbild für Ihre Kinder und behalten Sie Ihren aktiven Lebensstil bei.

Bitte beherzigen Sie folgende Tipps, um einem *Sitzenden Lebensstil* in Ihrer Familie weiterhin vorzubeugen:

- Mediennutzungszeiten begrenzen (altersentsprechende Empfehlungen unter LINK)
- Tragevorrichtungen für Kleinkinder vermeiden und den Kinderwagen ab dem 3. Lebensjahr stehenlassen
- Täglich mindestens eine Stunde an der frischen Luft spielen
- Wegstrecken (insbesondere zur Kita oder zur Schule) zunehmend aus eigener Kraft (zu Fuß, per Laufrad, Roller oder Fahrrad) zurücklegen
- Kinderzimmer zum Tobezimmer machen
- Feste Bewegungszeiten einplanen und unvermeidbare Sitzzeiten unterbrechen (möglichst alle 20 min.)
- Organisierte Bewegungsangebote (z.B. Krabbelgruppen oder Kinderturnen) nutzen

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine gesunde und bewegte Zukunft!

Weitere Informationen rund um das Thema *Sitzender Lebensstil* finden Sie hier:

www.pebonline.de

Ihr peb-Team

34-25 Punkte Sitztyp „in Bewegung“

Mehr davon!

Sie pflegen in Ihrer Familie einen überwiegend gesunden und bewegten Lebensstil und wissen einiges über die Risiken des *Sitzenden Lebensstils* für die Gesundheit.

Wenn Sie in Ihrer Familie den bewegten Lebensstil weiter fördern, haben Sie und Ihre Kinder gute Chancen, die möglichen Folgen übermäßigen Sitzens zu vermeiden. Diese reichen von verringerter Fitness, Knochendichte und intellektueller Leistungsfähigkeit sowie häufigerem aggressiven Verhalten im Kindesalter bis hin zu erhöhtem Risiko für Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen im Erwachsenenalter.

Bitte betrachten Sie das Ergebnis unseres Sitz-Checks als Bestätigung und Ansporn: Bleiben Sie ein aktives Vorbild für Ihre Kinder und behalten Sie Ihren aktiven Lebensstil bei.

Bitte beherzigen Sie folgende Tipps, um einem *Sitzenden Lebensstil* in Ihrer Familie vorzubeugen:

- Mediennutzungszeiten begrenzen (altersentsprechende Empfehlungen unter LINK)
- Tragevorrichtungen für Kleinkinder vermeiden und den Kinderwagen ab dem 3. Lebensjahr stehenlassen
- Täglich mindestens eine Stunde an der frischen Luft spielen
- Wegstrecken (insbesondere zur Kita oder zur Schule) zunehmend aus eigener Kraft (zu Fuß, per Laufrad, Roller oder Fahrrad) zurücklegen
- Kinderzimmer zum Tobezimmer machen
- Feste Bewegungszeiten einplanen und unvermeidbare Sitzzeiten unterbrechen (möglichst alle 20 min.)
- Organisierte Bewegungsangebote (z.B. Krabbelgruppen oder Kinderturnen) nutzen

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine gesunde und bewegte Zukunft!

Weitere Informationen rund um das Thema *Sitzender Lebensstil* finden Sie hier:

www.pebonline.de

Ihr peb-Team

24-15 Punkte Sitztyp

„ruhig & gemütlich“

Bitte aufstehen!

Sie pflegen in Ihrer Familie einen überwiegend *Sitzenden Lebensstil* und wissen noch nicht alles über die Risiken des *Sitzenden Lebensstils* für die Gesundheit. Wenn Sie in Ihrer Familie auf einen bewegten Lebensstil „umschalten“, haben Sie und Ihre Kinder bessere Chancen, die möglichen Folgen übermäßigen Sitzens zu vermeiden. Diese reichen von verringerter Fitness, Knochendichte und intellektueller Leistungsfähigkeit sowie häufigerem aggressiven Verhalten im Kindesalter bis hin zu erhöhtem Risiko für Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen im Erwachsenenalter.

Bitte betrachten Sie das Ergebnis unseres Sitz-Checks als Motivationshilfe:

Werden Sie ein aktives Vorbild für Ihre Kinder.

Bitte beherzigen Sie folgende Tipps, um einem *Sitzenden Lebensstil* in Ihrer Familie vorzubeugen:

- Mediennutzungszeiten begrenzen (altersentsprechende Empfehlungen unter LINK)
- Tragevorrichtungen für Kleinkinder vermeiden und den Kinderwagen ab dem 3. Lebensjahr stehenlassen
- Täglich mindestens eine Stunde an der frischen Luft spielen
- Wegstrecken (insbesondere zur Kita oder zur Schule) zunehmend aus eigener Kraft (zu Fuß, per Laufrad, Roller oder Fahrrad) zurücklegen
- Kinderzimmer zum Tobezimmer machen
- Feste Bewegungszeiten einplanen und unvermeidbare Sitzzeiten unterbrechen (möglichst alle 20 min.)
- Organisierte Bewegungsangebote (z.B. Krabbelgruppen oder Kinderturnen) nutzen

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine gesunde und bewegte Zukunft!

Weitere Informationen rund um das Thema *Sitzender Lebensstil* finden Sie hier:

www.pebonline.de

Ihr peb-Team

14-0 Punkte

Sitztyp „passiv & sitzend“

Zeit aufzustehen!

Sie pflegen in Ihrer Familie einen *Sitzenden Lebensstil* und die Risiken des *Sitzenden Lebensstils* für die Gesundheit Ihrer Familie sind Ihnen noch nicht bekannt.

Wenn Sie in Ihrer Familie auf einen bewegten Lebensstil „umschalten“, haben Sie und Ihre Kinder bessere Chancen, die möglichen Folgen übermäßigen Sitzens zu vermeiden. Diese reichen von verringerter Fitness, Knochendichte und intellektueller Leistungsfähigkeit sowie häufigerem aggressiven Verhalten im Kindesalter bis hin zu erhöhtem Risiko für Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen im Erwachsenenalter.

Bitte betrachten Sie das Ergebnis unseres Sitz-Checks als Motivationshilfe:

Werden Sie ein aktives Vorbild für Ihre Kinder.

Bitte beherzigen Sie folgende Tipps, um einem *Sitzenden Lebensstil* in Ihrer Familie entgegenzuwirken:

- Mediennutzungszeiten begrenzen (altersentsprechende Empfehlungen unter LINK)
- Tragevorrichtungen für Kleinkinder vermeiden und den Kinderwagen ab dem 3. Lebensjahr stehenlassen
- Täglich mindestens eine Stunde an der frischen Luft spielen
- Wegstrecken (insbesondere zur Kita oder zur Schule) zunehmend aus eigener Kraft (zu Fuß, per Laufrad, Roller oder Fahrrad) zurücklegen
- Kinderzimmer zum Tobezimmer machen
- Feste Bewegungszeiten einplanen und unvermeidbare Sitzzeiten unterbrechen (möglichst alle 20 min.)
- Organisierte Bewegungsangebote (z.B. Krabbelgruppen oder Kinderturnen) nutzen

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine gesunde und bewegte Zukunft!

Weitere Informationen rund um das Thema *Sitzender Lebensstil* finden Sie hier:

www.pebonline.de

Ihr peb-Team