

Nimm deinen Stift und lies mit!

Warum ist Sport gesund?

- 01 Sport ist gesund. Jeder hat das schon mal gehört. Aber warum braucht unser Körper Bewegung? Um das zu verstehen, müssen wir viele Jahre zurückblicken. Früher mussten die Menschen viele Kilometer am Tag
- 05 laufen. Sie mussten jagen und sich selbst versorgen. Das war ganz schön anstrengend. Unser Körper hat sich deshalb so entwickelt, dass er damit gut umgehen kann. Wir müssen heute nicht mehr so viel laufen. In der Schule sitzen wir zum Beispiel die meiste Zeit.
- 10 Kennst du das? Nach ein paar Stunden wird das Sitzen anstrengend. Du wirst müde und kannst dich nicht mehr gut konzentrieren. Der Körper braucht dann Bewegung. Deshalb gibt es die Pausen. Hier kannst du aufstehen und herumlaufen. Danach klappt auch das
- 15 Lernen wieder besser! Warum? Dein Blut fließt dadurch schneller durch den Körper. Du atmest schneller. Alle Körperteile arbeiten jetzt und wachen auf. Auch dein Gehirn.

A
B

- Wir brauchen Sport nicht nur, um uns in der Schule besser konzentrieren zu können. Sport ist gesund, weil unser Körper Bewegung braucht. Je mehr Bewegung er
- 25 bekommt, desto länger hält er dabei durch. Wenn du regelmäßig trainierst, kannst du zum Beispiel schneller rennen und wirst nicht müde dabei. Wenn du dich nicht bewegst, spart sich dein Körper diesen Aufwand, denn Sport kostet Energie. Weil du dann aber deine Muskeln
- 30 kaum nutzt und das Herz wenig arbeiten muss, wirst du dann beim Sport schnell müde. Anstrengungen fallen dir schwer. Manche Kinder werden dann dick und unbeweglich. Sie können auch Schmerzen bekommen. Viele können sich dann gar nicht mehr bewegen. Andere
- 35 werden auch krank. Fit zu sein, hat also noch mehr Vorteile. Dein Körper kann leichter gegen Krankheiten kämpfen. Du hast auch bessere Laune und schläfst besser. Welchen Sport du machst, ist egal. Wichtig ist nur, dass du dich regelmäßig bewegst.

