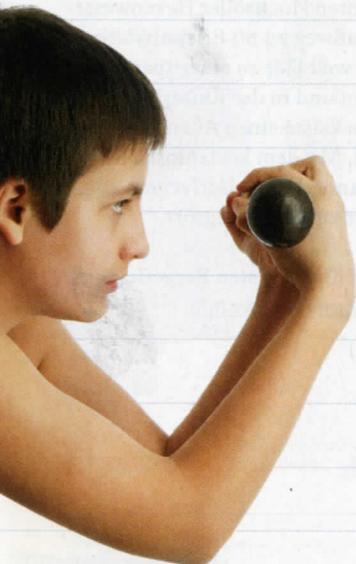




Scrollen statt Schuhe binden

10 Kinder lernen immer früher mit digitalen Geräten umzugehen, verpassen jedoch, gleichzeitig wichtige Fähigkeiten des Lebens zu erwerben. Zu diesem Ergebnis kommt die neue Digital-Diaries-Studie, durchgeführt mit mehr als 6000 Eltern in 10 Ländern. Bereits im zarten Alter von 3 bis 5 Jahren sind 47 Prozent der Kinder fähig, ein Smartphone oder Tablet zu bedienen, von ihnen können sich aber nur 14 Prozent selbst die Schuhe binden. 66 Prozent können bereits ein einfaches Online-Game spielen, und 57 Prozent wissen mit mindestens einer App umzugehen. Zum Vergleich: 58 Prozent dieser 3- bis 5-Jährigen können radfahren und 23 Prozent ohne Hilfe schwimmen. Internet, Smartphone und Co. sind aus den Leben der Digital Natives nicht mehr wegzudenken: 18 Prozent der 6- bis 9-Jährigen benutzen E-Mails, und 16 Prozent von ihnen besitzen einen Facebook-Account, obwohl dies offiziell erst ab 13 Jahren erlaubt ist.

Mehr über die Studienergebnisse unter: www.avg.com/digitaldiaries



Krafttraining macht bei Jungen mehr Lust auf Sport

Ein gezieltes Krafttraining in der Schule kann die Bewegungslust bei Kindern steigern. Das zeigt eine neue Studie des Pädiatrisch-Endokrinologischen Zentrums Zürich, die im Fachmagazin *Pediatrics* veröffentlicht worden ist. 110 Mädchen und Knaben aus sechs Schulklassen in Zollikon nahmen während vier Monaten je zur Hälfte entweder an einem Krafttraining oder am normalen Schulturnen teil. Am Ende hatte sich die Kraft bei den Kindern in der Trainingsgruppe im Vergleich mit der Kontrollgruppe signifikant gesteigert. Und es zeigte sich, dass sich die Jungen in ihrem Alltag zehn Prozent mehr bewegten – freiwillig. Diese Zunahme an Bewegungslust konnte aber nur bei den Knaben nachgewiesen werden. Die Forscher begründen dies damit, dass die gleichaltrigen Mädchen bereits in der Pubertät waren.

Quelle: www.pediatrics.org > Search: **Strength Training and Physical Activity in Boys**

Was denkst du?

Die Nabelschau auf Facebook ist offenbar nicht nur Selbstzweck. Forscher der australischen Queens University of Technology in Brisbane haben kürzlich herausgefunden, dass soziale Netzwerke auch bei der Selbsttherapie helfen können: Wer etwas postet, reflektiert sein eigenes Handeln. Das wiederum kann helfen, sich und seine Gefühle besser zu verstehen und an sich zu arbeiten. Über Erfolge zu posten, zeigt, wie gut es einem im Moment geht. Dagegen zeigen öffentliche Einträge über Fehler, dass man sich des falschen oder unmoralischen Verhaltens bewusst ist. Gleichzeitig lädt der User Freunde dazu ein, Feedback zu geben. Während User also darüber nachdenken, wie sie bestimmte Events oder Gefühle auf Facebook, Twitter und Co. darstellen können, denken sie über ihr eigenes Handeln nach – auch darüber, wie das mit den Erwartungen anderer übereinstimmt.

Quelle: Theresa Sauter: «What is on your mind?» Writing on facebook as a tool of self-information.