

# Liebe Eltern,

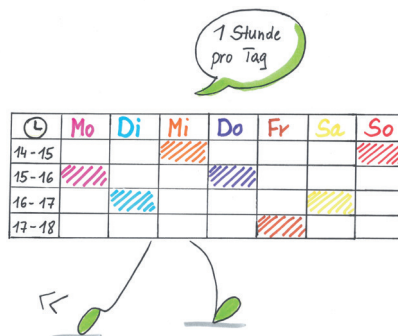
an unserer Schule beschäftigen wir uns gerade intensiv mit dem **Thema Bewegung**.

## Worum geht es dabei?



*Bewegung ist wichtig für die Gesundheit!*

*Kinder sollten sich jeden Tag mindestens eine Stunde lang bewegen!*



*Was macht Ihnen und Ihrem Kind besonders Spaß? Finden Sie es gemeinsam heraus!*

*Bitte machen Sie bei den Übungen für zuhause mit!*



## Infos für Eltern

### **Bewegung und Sport senken das Risiko für akute und chronische Krankheiten.**

Damit Ihr Kind gesund bleibt, sollte es sich jeden Tag so viel wie möglich bewegen!

Insbesondere die **Bewegung im Freien** ist für die körperliche Gesundheit, wie beispielsweise die Augengesundheit und das psychische Wohlbefinden Ihres Kindes wichtig!

Außerdem lernen Kinder, die sich mehr bewegen, besser und leichter.

### **Empfohlen wird:**

Kinder und Jugendliche sollen täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv sein! (laufen, Fangen spielen, klettern, Fußball spielen, tanzen, springen etc.)

*Wenn Ihr Kind länger als 60 Minuten sitzt,  
sollte es dazwischen unbedingt  
kurze Bewegungspausen machen!*

### **Tipps**

- **Ermutigen Sie Ihr Kind, ins Freie zu gehen**, sich zu bewegen, den eigenen Lebensraum zu erforschen! Ermutigen Sie Ihr Kind, zu Fuß in die Schule zu gehen bzw. öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen! Suchen Sie mit ihm Alternativen zu sitzenden Freizeitaktivitäten wie Fernsehen, Handy und PC.
- **Machen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Bewegung!**  
Auf den Sportplatz gehen, einen Spaziergang im Wald machen, Fußball spielen, Freunde besuchen gehen, einen Sportverein suchen etc.
- **Sie sind ein wichtiges Vorbild für ihr Kind!**

*In diesem Sinne:  
Viel Spaß beim Bewegen mit Ihrem Kind!*