



Kids...vital!  
Gesundheitsförderung  
in Volksschulen

## Bewegte Kinder – schlaue Köpfe

Liebe Eltern,

bringen Sie Bewegung in den Alltag Ihres Kindes. Gehen Sie dazu mit gutem Beispiel voran. Mit einer Stunde pro Tag unterstützen Sie die Gesundheit Ihres Kindes wesentlich. Bewegung und Sport fördern die Konzentrationsfähigkeit, das Selbstvertrauen, den Umgang mit Gleichaltrigen, die Geschicklichkeit, die Kondition und sogar die Gedächtnisleistung. Hat Ihr Kind genug Bewegung, so hat es auch ausreichend Energie für die Hausaufgaben.

### Taxi ist out

Gönnen Sie Ihrem Kind die Freiheit, mit eigener Muskelkraft in die Schule zu kommen. Der gemeinsame Weg ist das Ziel. Ungestörter Austausch mit Freunden und Freundinnen und die regelmäßige Bewegung sind wichtig für die Entwicklung Ihres Kindes und verbessern seine Aufmerksamkeit während des Unterrichts. Wussten Sie übrigens, dass sich die meisten Unfälle auf dem Schulweg beim Aussteigen aus dem Auto ereignen! Weit weniger riskant ist es, wenn die Kinder selbständig zu Fuß zur Schule kommen.

### Gemeinsam statt einsam

Motivieren Sie Ihr Kind zu gemeinsamen Aktivitäten mit der Familie oder mit Freunden. Das stärkt die Beziehungen untereinander und bereitet den Boden für eine gesunde Entwicklung und Lernerfolg. Seien Sie großzügig und laden Sie Ihr Kind ein, Freunde und Freundinnen mit nach Hause zu bringen. Statt Computer gibt es dann Spiel und Spaß im Freien. Wechseln Sie sich mit anderen Eltern ab und schenken Sie den Kindern unvergessliche Erlebnisse in der Natur, am See, im Wald oder einfach auf der Wiese. Oder laden Sie zu einer Schnupperstunde mit Inlineskaten, Biken oder Klettern ein. Auch Sportvereine helfen Ihnen mit spannenden Angeboten und Aktivitäten sicher gerne weiter.