



Bewegungstagebuch

**Bewegung ist wichtig, das ist uns allen klar.
Doch weißt du auch, wie lange du dich jeden Tag bewegst?**



Liebe Eltern, ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren, ist für Erwachsene und auch für Kinder immer wieder eine große Herausforderung. Analysieren Sie doch gemeinsam in der Familie Ihren Bewegungsalltag anhand eines Bewegungstagebuchs. Jedes Familienmitglied kann sich ein solches Tagebuch selbst gestalten.

Lilli wollte es genau wissen und hat sich ein Bewegungstagebuch gemacht, das sie regelmäßig ausfüllt. Sie trägt alles ein, was mit Bewegung zu tun hat, ihren Puls erhöht, sie „zum Schwitzen“ und „ins Schnaufen bringt“.

**Wenn du umblätterst, findest du dein eigenes Tagebuch zum Ausfüllen.
Auf wie viele Stunden Bewegung wirst du wohl kommen?**

Zeichne dir und deinen Eltern je ein Tagebuch in ein Schulheft! Füllt die Tagebücher eine Woche lang gewissenhaft aus und vergleicht sie miteinander!

Wer in eurer Familie hat am meisten Bewegungszeit gesammelt?





Lillis Bewegungstagebuch

Mit diesem Tagebuch hat Lilli ihre Bewegungszeit genau ausgerechnet. Studiere es, um eine Vorstellung zu bekommen, was alles zu Bewegung zählt!

Wann	Was hast du gemacht?	Wie lange?
nach dem Aufstehen	Zähne putzen auf einem Bein	3 Min.
auf dem Schulweg	5 x 10 Hüpfen - rechtes Bein 5 x 10 Hüpfen - linkes Bein	15 Min.
im Unterricht	Bewegungspause „Rollmops“	5 Min.
in der großen Pause	Seilhüpfen mit Willi	15 Min.
auf dem Schulweg	100m auf beiden Beinen gehüpft	15 Min.
über Mittag	-	-
bei den Hausaufgaben	Ohren wachgekitzelt	1 Min.
am Nachmittag	Rollerbladen mit Willi	2 Std.
im Verein	Tanzen	60 Min.
am Abend	Papa gezeigt, dass ich stark bin	15 Min.
Wie lange hast du dich heute bewegt?		fast 4 Stunden



Mein Bewegungstagebuch

Mit diesem Tagebuch kannst du deine Bewegungszeit genau ausrechnen. Suche dir dazu einen beliebigen Tag unter der Woche aus!



Wann

Was hast du gemacht?

Wie lange?

nach dem Aufstehen

auf dem Schulweg

im Unterricht

in der großen Pause

auf dem Schulweg

über Mittag

bei den Hausaufgaben

am Nachmittag

im Verein

am Abend

Wie lange hast du dich heute bewegt?