

# Besser lernen durch Bewegung

/ Mit allen Sinnen



# Bewegung macht fit für's Lernen

Vielfältige Bewegungs- und Sinneserfahrungen sind Grundlage des Lernens für Kinder in jedem Alter. Indem sie ihre Umwelt erfahren, werden grundlegende Voraussetzungen für schulisches Lernen und eine gesunde Entwicklung geschaffen.

## Alltägliche Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten

Spielerlebnisse in der Natur oder auf Spielplätzen bieten die notwendigen Bewegungsmöglichkeiten und fördern soziale Kontakte. Vielfältiges Spielmaterial zu Hause (z.B. Knete, Bauklötze, Murmeln) regt den Tastsinn an, fördert die Feinmotorik und schafft den notwendigen Ausgleich zur Medienzeit. Der Besuch eines Sportvereins oder der tägliche Schulweg bieten Gelegenheiten für Bewegung und soziale Kontakte.

## Gezielte Förderung des Bewegungs- und Sinneserlebens

Ein Kind, das ein gutes Körpergefühl hat und sich in seiner Haut wohl fühlt, kann ein gesundes Selbstvertrauen aufbauen. Meidet Ihr Kind Bewegungsaktivitäten, wirkt es in seinen Bewegungen ungeschickt oder scheint es sich in seinem Körper nicht richtig wohlfühlen, hilft der Psychomotorik Dienst weiter.

Bewegt sich Ihr Kind ungerne und hat Gewichtsprobleme, steht Ihnen der Schulärztliche Dienst mit dem Fachbereich Ernährungsberatung gerne zur Seite.



Weitere Informationen  
[stadtsg.ch/schulgesundheits](http://stadtsg.ch/schulgesundheits)

### Stadt St.Gallen

#### Psychomotorik Dienst

Bahnhofplatz 7  
CH-9001 St.Gallen  
Telefon +41 71 224 41 81  
[psychomotorik@stadt.sg.ch](mailto:psychomotorik@stadt.sg.ch)

### Stadt St.Gallen

#### Schulärztlicher Dienst

Bahnhofplatz 7  
CH-9001 St.Gallen  
Telefon +41 71 224 56 97  
[schularztdienst@stadt.sg.ch](mailto:schularztdienst@stadt.sg.ch)

