



Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Menschen und trägt wesentlich zur gesunden Entwicklung der körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten bei. Ausreichende und lustvolle Bewegung ist wichtig, ganz besonders für Kinder und Jugendliche.

«Wenn wir jedem Individuum das richtige Mass an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.»
Hippokrates



Schulärztlicher Dienst
der Stadt St.Gallen
Bahnhofplatz 7
9001 St.Gallen
Telefon 071 224 56 97
schularzt@stadt.sg.ch

www.schulgesundheit.stadt.sg.ch

Schulärztlicher Dienst

BEWEGUNG

aktiv im Familienalltag



Bewegt durch den Tag – einfach und lustvoll...

Bewegung...

- stärkt Herz, Kreislauf und Atmung
- steigert die Muskelkraft
- sorgt für eine gute Körperhaltung und Bewegungssicherheit
- gibt Selbstvertrauen
- beeinflusst Wohlbefinden und soziales Miteinander
- wirkt sich positiv auf die Lernfähigkeit aus.

Als Eltern haben Sie grossen Einfluss auf die Entwicklung Ihres Kindes. Sie sind das Vorbild. Wenn Sie selber aktiv werden, beeinflussen Sie damit auch Ihr eigenes Wohlbefinden positiv.

Ein paar Tipps

- Bewegen Sie sich mit der ganzen Familie.
- Verbringen Sie die Freizeit so oft wie möglich im Freien.
- Unternehmen Sie Ausflüge, gemeinsam mit anderen Familien macht das den Kindern besonders Spass.
- Besuchen Sie häufig Spielplätze und Schwimmbäder.
- Planen Sie wenn möglich einen Aktiv-Urlaub.
- Motivieren Sie Ihr Kind, einem Sportverein beizutreten.

Lustvoll im Alltag

Bewegung lässt sich oft einfach im Alltag einbauen. Zum Beispiel:

- Beim Zähne putzen auf einem Bein stehen oder auf den Zehenspitzen.
- Treppen nehmen und nicht den Lift oder die Rolltreppe benutzen.
- Zu Fuss in die Schule gehen oder mit dem Trottinette oder dem Velo fahren.
- Sich mindestens gleich lang bewegen, wie vor dem Fernseher, Computer oder der Spielkonsole sitzen.
- Bei Regen ins Hallenbad gehen oder im Winter Schlittschuhlaufen in der Eishalle.
- Spielen anstatt Fernsehen.

Spiele und Spielgeräte für drinnen

- Wasserbälle, Jonglierbälle
- Ballone
- Fadenspiele
- Jojo
- Springseile
- Tücher
- Trampolin

Spiele und Spielgeräte für draussen

- Fussball, Basket- und Volleyball
- Federball
- Tennisbälle
- Frisbee
- Seile, Springseile
- Gummitwist
- Strassenmalkreiden
- Drachen fliegen lassen
- Stelzen laufen

