

## LIEBE ELTERN

Mit dem Projekt «Bewegte Schule» erhalten Kinder genügend Raum, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, positive Bewegungserfahrungen zu sammeln und sich ausgewogen zu ernähren.

Das Ziel: lebenslange Freude an einem aktiven und gesunden Lebensstil!



**Ihre tägliche Unterstützung ist gefragt! Helfen Sie Ihrem Kind, sich gesund zu entwickeln.**



## BEWEGTE SCHULE

FÜR MEHR  
**BEWEGUNG** UND EINE  
GESUNDE **ERNÄHRUNG**  
AN DER **SCHULE**

## BEWEGTE SCHULEN SIND ANDERS!

Bewegungssequenzen werden regelmässig und gezielt eingesetzt, damit Kinder und Jugendliche frisch, motiviert und aufnahmebereit bleiben.

Bewegung wird als didaktisch-methodisches Werkzeug eingesetzt. Lerninhalte werden mit aktiven Aufgaben verknüpft und unterstützen dabei die Merkfähigkeit, Kreativität und soziale Interaktion.

Lernräume werden bewegungsfreundlich gestaltet, und vielfältiges Spiel- und Arbeitsmaterial steht zur Verfügung. Das gesamte Schulteam lebt eine Kultur, in der Bewegung gefördert wird.

Die Schule fördert das Wassertrinken und legt Wert auf einen ausgewogenen Znüni.

## VIELSEITIGE BEWEGUNG ...

### ... macht stark.

Bewegung baut Muskeln auf, erhöht die Knochendichte, verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion und ist gut für das Selbstvertrauen und die mentale Stärke.

### ... macht fit.

Koordination, Geschick, Beweglichkeit und Kraft werden gestärkt. Kinder werden im Alltag agiler, schneller und aufmerksamer.

### ... macht clever.

Die Durchblutung des Gehirns wird gesteigert und die Bildung neuer Nervenzellen wird gefördert. Aktive Kinder können sich länger konzentrieren, denken schneller und lernen mit mehr Freude und Leichtigkeit.

### ... macht Spass.

Bewegtes Spiel fördert Freundschaft, Gemeinschaft, Einfühlungsvermögen und wichtige soziale Fähigkeiten. Kinder lernen Regeln zu vereinbaren, zu reden und Streit zu lösen.

## AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG ...

### ... macht leistungsfähig.

Ein ausgewogener Znüni mit frischen, bunten Lebensmitteln liefert Energie für den Schulalltag. Wer regelmässig Wasser trinkt, bleibt wach und konzentriert.

### ... stärkt das Wohlbefinden.

Ein gesunder Znüni und ausreichendes Trinken fördern das Wohlbefinden. Die Kinder lernen, auf Hunger und Sättigung zu hören und ihren Körper zu respektieren – und entwickeln so ein positives Körperbild.

Entdecken Sie Tipps  
für mehr Bewegung:



## BEWEGUNG

### Jeden Tag bewegen!

Kinder sollten sich jeden Tag mindestens eine Stunde lang moderat bis intensiv bewegen. Langandauerndes Sitzen sollte begrenzt und regelmässig unterbrochen werden. Nutzen Sie das Angebot der Sportvereine oder des freiwilligen Schulsports.

### Draussen spielen!

Geniessen Sie die Freizeit gemeinsam in der Natur. Zusammen mit Familie und Freunden macht es noch mehr Spass!

### Bewegungsräume schaffen!

Gestalten Sie Wohnumfeld und Kinderzimmer so, dass Bewegung Platz hat und jederzeit stattfinden kann.

### Mutig sein!

Lassen Sie Ihr Kind neue Bewegungserfahrungen sammeln. Trauen Sie ihm zu, auch herausfordernde Situationen zu meistern.

## ERNÄHRUNG

### Wasser trinken!

Wasser ist der beste Durstlöcher. Trinken Sie mit Ihrem Kind zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch Wasser.

### Früchte und Gemüse essen!

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die bunte Vielfalt an saisonalen Früchte- und Gemüsesorten. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt fünf Portionen pro Tag.

### Gemeinsam essen!

Nehmen Sie sich Zeit für das Essen am Familientisch. Schalten Sie Bildschirme aus und legen Sie die Handys beiseite. Das gemeinsame Essen soll ein regelmässiger Tageshöhepunkt sein!

Entdecken Sie die  
Vielfalt gesunder  
Ernährung:



## WER STECKT DAHINTER?

«Bewegte Schule» ist ein Projekt der  
Fachstelle Gesundheitsförderung für Bündner Schulen.  
[gesundheitsfoerderung.gr.ch](http://gesundheitsfoerderung.gr.ch)

