

CHARS GENITURS

Cun il project «Scola en moviment» survegnan ils uffants avunda spazi per viver ora lur basegn natural da sa mover, per rimnar experientschas positivas da moviment e per sa nutrir en moda equilibrada.

La finamira: plaschair per vita duranta vi d'in stil da viver activ e saun!



Voss sustegn è dumandà mintga di! Gidai Voss uffant a sa sviluppar en moda sauna.



SCOLA EN MOVIMENT

PER DAPLI MOVIMENT ED IN NUTRIMENT SAUN EN SCOLA

SCOLAS EN MOVIMENT ÈN AUTER!

Sequenzas da moviment vegnan applitgadas regularmain e cun cleras finamiras, per ch'ils uffants ed ils giuvenils restian frestgs, motivads ed alerts.

Il moviment vegn applitgà sco instrument didactic-metodic. Cuntegns didactics vegnan cumbinads cun incumbensas activas e sustegnan en quest connex la memorisaziun, la creatividad e l'inter-aziun sociala.

Ils spazis d'emprender vegnan concepids uschia, ch'els promovon il moviment, ed i stat a disposiziun material da giu e da lavur varià. L'entir team da scola viva ina cultura, nua ch'il moviment vegn promovì.

La scola promova il baiver aua e dat paisa ad ina marenda equilibrada.

MOVIMENT VARIÀ ...

... fa ferm.

Il moviment sviluppa ils muscels, augmenta la consistenza da l'ossa, meglierescha la funcziun dal cor e da la circulaziun ed è bun per la confidenza en sasez e per la fermezza mentala.

... fa fit.

La coordinaziun, l'inschign, la movibladad e la forza vegnan rinforzads. En il mintgadi daventan ils uffants pli agils, pli svelts e pli attents.

... fa intelligent.

La circulaziun dal sang en il tscharvè vegn augmentada e la formaziun da novas cellas da la gnerva vegn promovida. Uffants activs pon sa concentrar pli ditg, pensan pli svelt ed emprendan cun dapli plaschair e facilitad.

... fa plaschair.

Giugar cun moviment promova l'amicizia, la cuminanza, l'empatia ed abilitads socialas impurtantas. Uffants emprendan a fixar reglas, a discurren ed a schliar dispitas.

NUTRIMENT EQUILBRÀ ...

... promova bunas prestaziuns.

Ina marenda equilibrada cun victualias frestgas e da tuttas colurs furnescha energia per il mintgadi da scola. Tgi che baiva regularmain aua, resta attent e concentrà.

... rinforza il bainstar.

Ina marenda sauna e baiver en moda sufficiente promovon il bainstar. Ils uffants emprendan da tadlar sin fom e sazieta e da respectar lur corp – e sviluppan uschia in maletg dal corp positiv.

Scuvri tips per
dapli moviment:



MOVIMENT

Sa mover mintga dì!

Uffants duessan sa mover mintga di almain in'ura moderadamain fin intensivamain. Sesser ditg duess vegnir limità ed interrut regularmain. Profitai da la purschida da las uniuns da sport u dal sport da scola voluntar.

Giugar al liber!

Giudai Voss temp liber ensemen en la natira. Ensemen cun la famiglia u cun amias ed amis èsi anc pli divertent!

Crear spazis per sa mover!

Concepi Voss ambient d'abitar e la stanza d'uffants uschia, ch'i dat adina spazis per sa mover.

Esser curaschus!

Laschai far Voss uffant novas experientschas cun moviments. Hajas confidenza ch'el è bun da dumagnar er situaziuns precaras.

NUTRIMENT

Baiver aua!

Aua è il meglier med per dustar la said. Bavai durant mintga past ed er tranteren aua cun Voss uffant.

Mangiar fritgs e legums!

Scuvri ensemen cun Voss uffant la varietad giaglia da spezias da fritgs e da legums stagiunals. L'Uffizi federal da sanadad publica recumonda da mangiar tschintg purziuns per di.

Mangiar da cuminanza!

Prendai temp per mangiar a la maisa da famiglia. Serrai ils moniturs e mettai d'avent ils telefonins. Il mangiar da cuminanza duai esser in punct culminant regular dal di!

Scuvri la diversidad
d'in nutriment saun:



DA TGI DERIVA L'IDEA?

«Scola en moviment» è in project dal Post specialisà per la promoziun da la sanadad per scolas grischunas.

Scola
en moviment

gesundheitsförderung.gr.ch



Cun il sustegn da



Fachstelle Gesundheitsförderung
Post specialisà per la promoziun da la sanadad
Servizio specializzato per la promozione della salute



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

