

# Bewegte Schule

graubünden-bewegt.ch



## Liebe Eltern

Das erfolgreiche Programm Bewegte Schule wird in über 70 Schulhäusern im Kanton umgesetzt. Kinder und Jugendliche sind begeistert von den verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten im Schulalltag. Wir nehmen die grosse Unterstützung von Ihnen als Eltern wahr. Dies ist uns sehr wichtig, denn die Familie spielt eine zentrale Rolle, um ein gesundes Körpergewicht zu erreichen.

### **Bewegung macht schlau und stark!**

Bewegung fördert die Entwicklung und das Selbstvertrauen.

Bewegung erhöht die Hirndurchblutung und steigert die Konzentrationsfähigkeit.

Bewegung stärkt die Muskeln, stabilisiert den Bewegungsapparat und vermindert so das Risiko von Haltungsschäden und chronischen Beschwerden.

Bewegung macht Freude und motiviert Kinder und Jugendliche.

### **Wer steckt dahinter?**

Mit dem Programm graubünden bewegt reagiert der Kanton auf die Zunahme an übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Jedes 6. Kind im Kanton Graubünden ist übergewichtig.

Wann ist ein Kind übergewichtig? Die Berechnung des BMI (Body Mass Index) gibt Ihnen einen Anhaltspunkt. Den BMI-Rechner für Kinder finden Sie auf: [graubünden-bewegt.ch](http://graubünden-bewegt.ch)

### **Bewegte Schulen sind anders!**

Kurze Bewegungspausen im Unterricht

- ▶ Kurze Bewegungspausen im Unterricht fördern die Konzentrationsfähigkeit.

Bewegtes Lernen

- ▶ Ihr Kind lernt besser und beansprucht beide Hirnhälften.

Gesunde Ernährung

- ▶ Gesunde Ernährung und Wasser trinken hält die Sinne in Schwung.

Die Lehrpersonen sind sensibilisiert

- ▶ Sie sorgen so für mehr Bewegung im Schulalltag.

### **Wer macht mit?**

Am Programm graubünden bewegt beteiligen sich seit 2009 über 70 Schulhäuser, 60 Kindergärten und 18 Kinderkrippen.

Ziel ist es, die Kinder für ein lebenslanges Sporttreiben und eine gesunde Ernährung zu motivieren und so für ein gesundes Körpergewicht zu sorgen. Alle Teilnehmenden finden Sie unter: [graubünden-bewegt.ch](http://graubünden-bewegt.ch)



Hier Magnet  
anbringen

## Ihre tägliche Unterstützung als Eltern ist gefragt

Helfen Sie Ihrem Kind, damit es mit einem gesunden Körpergewicht aufwachsen kann.

### Ernährung

#### Wasser trinken

- ▶ Wasser ist der beste Durstlöcher. Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon.

#### Früchte und Gemüse essen

- ▶ Entdecken Sie die bunte Vielfalt an saisonalen Früchten und Gemüse.

#### Bildschirm aus beim Essen

- ▶ Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Geniessen Sie es am Familientisch. Das gemeinsame Essen soll ein Höhepunkt im Tagesablauf werden!



### Bewegung

#### Jeden Tag bewegen

- ▶ Ihre Kinder sollten sich während mindestens einer Stunde pro Tag bewegen. Nutzen Sie das Angebot der Sportvereine in Ihrer Gemeinde und gehen Sie auf Mountainbike-Touren oder zum Wintersport.

#### Draussen spielen

- ▶ Nutzen Sie die gemeinsame Freizeit und gehen Sie in die Natur. Mit der Familie oder Freunden machts noch mehr Spass!

#### Bewegungsräume schaffen

- ▶ Das Wohnumfeld und Kinderzimmer sollen so gestaltet sein, dass Bewegung Platz hat und Spass macht.

