

Bewegter Unterricht – bewegte Kinder

Kinder sollten sich grundsätzlich überall bewegen können. Das heisst, körperliche Aktivitäten sollten auch im Kindergarten und ausserhalb des Turnunterrichts in der Schule gefördert werden.

Je mehr sich Kinder bewegen können, desto besser lernen sie ihren Körper kennen, werden geschickter und sind dadurch weniger anfällig für Unfälle. Bereits im Kindergarten ist es angezeigt, die körperliche und motorische Entwicklung durch besondere Angebote zu unterstützen. Der Unterricht in der Schule kann dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder gerecht werden, indem neben ruhigen Sequenzen auch Bewegungseinheiten angeboten werden. Wenn die Kinder sich ausleben können, sind sie erwiesenermassen anschliessend konzentrierter bei der Sache und allgemein ausgeglichener. Kindergarten und Schule können in der Bewegungsförderung mit gutem Vorbild vorangehen und Eltern dazu motivieren, sich in der Freizeit mehr mit den Kindern zu bewegen und ihnen körperliche Aktivitäten zu ermöglichen. Damit auch wieder Energie getankt werden kann, sind re-

ZEPRA
Unterstrasse 22
9001 St.Gallen
Tel. 071 229 87 60
st.gallen@zepra.info
www.zepra.info



gelmässige, ausgewogene Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten bedeutsam. Eine gute Mischung aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Milchprodukten versorgt die Kinder zwischendurch mit wichtigen Nährstoffen und unterstützt sie in ihrer gesunden Entwicklung.

Besuchen Sie die Sonderschau **«preevent»** an der OFFA vom 7. bis 11. April in den Olma-Hallen. Dort können sich Ihre Kinder im Modell eines bewegungsfreundlich eingerichteten **«Purzelbaum»-Kindergartens** der Stadt St.Gallen austoben und bekommen eine gesunde Zwischenverpflegung.

Mehr Informationen zu Ernährung und Bewegung finden Sie unter:

www.kinder-im-gleichgewicht.ch



Das Programm zur Förderung des gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen im Kanton St.Gallen.

ZEPRA PRÄVENTION
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG