

Bewegte Schule



Bisich fit?

Liebe Eltern

Das Projekt «Bewegte Schule» setzt sich in zahlreichen Schulen des Kantons Graubünden für ein gesundes Körpergewicht ein. Die Kinder und Jugendlichen sind von den verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten im Schulalltag begeistert. Von Ihnen als Eltern spüren wir grosse Unterstützung. Diese Mithilfe ist wichtig und trägt zum Erfolg des Projekts bei – denn die Familie spielt eine zentrale Rolle, wenn es um das gesunde Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen geht.

Bewegung macht schlau und stark!

Wir sind fit

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

Wir sind stark

Bewegung fördert das Selbstvertrauen und sorgt für ein gesundes Körperbild.

Wir sind schlau

Bewegung erhöht die Hirndurchblutung und steigert die Konzentrationsfähigkeit.

Wir haben Spass

Bewegung bringt Freude und fördert den sozialen Kontakt. Beim Spielen und Toben lernen die Kinder ausserdem, einander zu respektieren.

Wer steckt dahinter?

Der Kanton Graubünden reagiert mit dem Programm «Bisich fit?» auf die Zunahme an übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Jedes 6. Kind im Kanton 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 unter: graebunden-bewegt.ch

Bewegte Schulen sind anders!

Bewegungspausen im Unterricht

Die kurzen Pausen fördern die Konzentrationsfähigkeit.

Bewegtes Lernen

Kinder und Jugendliche lernen durch bewegtes Lernen einfacher und beanspruchen beide Hirnhälften.

Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung und Wasser trinken halten die Sinne in Schwung.

Aktive Lehrpersonen

Die Lehrpersonen sind für vielseitige Bewegung und ausgewogene Ernährung sensibilisiert und setzen dies im Alltag um.

Was ist das Ziel?

Ziel ist es, Kinder zu lebenslanger Sportlichkeit und ausgewogener Ernährung zu motivieren – und so für ein gesundes Körpergewicht zu sorgen.

Wer macht mit?

Seit 2009 können sich Bündner Kinderkrippen, Kindergärten und Schulen am Programm «Bisich fit?» beteiligen.

Alle Teilnehmenden finden Sie unter: graebunden-bewegt.ch

Ihre tägliche Unterstützung ist gefragt

Helfen Sie Ihrem Kind, mit einem gesunden Körpergewicht aufzuwachsen.

Hier Magnet anbringen



Bewegung

Jeden Tag bewegen

Kinder und Jugendliche sollten sich jeden Tag mindestens eine Stunde bewegen. Nutzen Sie das Angebot der Sportvereine in Ihrer Gemeinde, gehen Sie gemeinsam Rad fahren und zum Wintersport.

Draussen spielen

Geniessen Sie die gemeinsame Freizeit in der Natur. Mit der Familie und mit Freunden macht's noch mehr Spass!

Bewegungsräume schaffen

Wohnumfeld und Kinderzimmer sollen so gestaltet sein, 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 zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch Wasser.

Früchte und Gemüse essen

Entdecken Sie 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 den Bildschirm aus und legen Sie die Handys beiseite. Das gemeinsame Essen soll ein Höhepunkt im Tagesablauf sein!

Mehr Informationen zum kantonalen Aktionsprogramm: graubünden-bewegt.ch