

Gesund

**macht
Schule**

Thema:

**Bewegung und Entspannung –
Anregungen für den Alltag**

Vorschläge zur Elternarbeit

von
Torsten Schülert
Eva Somrei
Sabine Schindler-Marlow

3. erweiterte und überarbeitete Auflage, 2008

Herausgegeben von der
Ärztammer Nordrhein, Düsseldorf
Ärztammer Hamburg, Hamburg
AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf

Inhalt

Allgemeiner Teil

Elternarbeit in der Primarstufe	Seite 2
Hinweise zur Handhabung der Materialmappe	Seite 4
Checkliste: Ärztliche Informationsveranstaltungen an Schulen	Seite 6

Bewegung und Entspannung – was können Eltern tun?

1. Informationsveranstaltung zum Thema „Bewegung und Entspannung“	Seite 8
1.1. Geplanter Verlauf des Elternabends	Seite 10
2. Übersicht über verschiedene Verlaufsplanungen	Seite 11
2.1. Offener Gesprächskreis / „Sprechstunde“	Seite 12
2.2. Thematisch orientierter Gesprächskreis	Seite 13
2.3. Vortrag mit anschließender Diskussion	Seite 14
3. Mustervortrag „Fitte Kinder lernen besser“	Seite 15
4. Materialteil	Seite 25
4.1. Übersicht über Sachinformationen, Arbeitsblätter und Folien	Seite 26
4.2. Sachinformationen S1–S4	Seite 27–32
4.3. Arbeitsblätter A1–A6	Seite 33–39
4.4. Folien F1–F6	Seite 40–46
4.5. Einladungsschreiben „Elternabend“	Seite 47
4.6. Literatur	Seite 48
4.7. Kontaktadressen	Seite 50

Übersicht: Sachinformationen, Arbeitsblätter und Folien

Sachinformationen

S1	Entwicklungsbedingungen von Kindern in der Gegenwart	Seite 27
S2	Vom „Spielkind“ zum „Sitzkind“	Seite 28
S3	Was ist Haltung und woran erkennt man Haltungsschwächen und -schäden?	Seite 29
S4	Der Verlauf der motorischen Entwicklung	Seite 31

Arbeitsblätter

A1	Bewegungsspiele – Vorschläge für praktische Übungen	Seite 33
A2	Phantasiereise/spielerische Massage	Seite 34
A3	Tipps für die Gestaltung einer bewegungsfreundlichen Umwelt	Seite 35
A4	Gedicht: Wer sich nicht bewegt (bietet sich auch als Folie zur Einstimmung in das Thema an)	Seite 36
A5	Thesenpapier: Einstellungen zum Thema	Seite 37
A6	Kein öder Spaziergang – wie es im Wald richtig spannend wird	Seite 38

Folien

F1	Fitte Kinder lernen besser – Bewegung und Entspannung im Alltag von Kindern	Seite 40
F1a	Fitte Kinder lernen besser – Bewegung und Entspannung im Alltag von Kindern	Seite 41
F2	Die Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung	Seite 42
F3	Wieviel Bewegung braucht mein Kind?	Seite 43
F4	Tipps für die Gestaltung einer bewegungsfreundlichen Umwelt unserer Kinder	Seite 44
F5	Immer schön locker bleiben	Seite 45
F6	Gedicht: Wer sich nicht bewegt...	Seite 46