

Veranstaltung Elternbildung

Genügend Bewegung und ausgeglichene Ernährung – ein Profit fürs Leben

1. Zyklus	2. Zyklus	3. Zyklus
Inhalt	Regelmässige Bewegung und ausgewogene Ernährung sind grundlegende Elemente für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Bereits in den ersten Lebensjahren übernehmen Kinder Verhaltensmuster, welche bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben. Eltern und Schule tragen hier eine wichtige Verantwortung und haben auch die Chance, nachhaltig auf eine gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen Einfluss zu nehmen. Heute bewegen sich Kinder und Jugendliche immer weniger und ernähren sich zunehmend unausgewogen. Die Veranstaltung zeigt die Ursachen und Auswirkungen von Bewegungsmangel und falscher Ernährung auf. Sie vermittelt zudem Ideen und Anregungen, wie Kinder zu regelmässiger Bewegung und ausgewogener Ernährung motiviert werden können. Konkrete Umsetzungsbeispiele veranschaulichen kindgerechte Wege, wie eine gesunde Lebensart gefördert und eine Steigerung des physischen und psychischen Wohlbefindens erreicht werden kann. Die Präsentation wird mit Videobeispielen illustriert.	
Ziele	<p>Die Eltern</p> <ul style="list-style-type: none"> - kennen die vielfältigen positiven Auswirkungen von genügend Bewegung und gesunder Ernährung. - erhalten Tipps und Anregungen, wie Kinder motiviert und unterstützt werden können, sich gesund zu ernähren und ausreichend zu bewegen. - erfahren, wie die Schule ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung fördert und welche Aufgaben die Eltern übernehmen. 	
Weiterführende Informationen	<p>Als Ergänzung zum Referat können Unterlagen aufgelegt werden zu «rundum fit» der Dienststelle Volksschulbildung oder zu «Purzelbaum» der Dienststelle Gesundheit: www.volksschulbildung.lu.ch oder www.gesundheit.lu.ch</p> <p>Bestellung DVD «Bewegungsfreundliche Schule»: www.bfschule.ch</p>	
Alter/Stufe	1. Zyklus (4 - 8 Jahre)	
Durchführung	90 Minuten	
Kontakt/Anmeldung	<p>Andrea Lang Universität Basel Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) Birsstr. 320B, 4052 Basel Tel: 061 207 47 32 andrea.lang@unibas.ch</p>	