Grundschule am Meer
Wilhelmshaven

# Bringen Sie mehr Bewegung in den eigenen Alltag

- begleiten Sie den Schulweg doch ein kleines Stück (ohne Auto)
- vermeiden Sie ab jetzt den Fahrstuhl und steigen Treppen
- führen Sie Gespräche locker, vorwiegend im Gehen oder Stehen
- verzichten Sie und Ihre Kinder auf überlanges Sitzen
- gehen Sie in Pausen und in der Freizeit an die frische Luft
- lenken Sie Ihre Kinder durch Bewegungs- und Spielangebote vom Medienkonsum ab
- seien Sie eine Bewegungs -Vorbild für Ihr Kind
- ermöglichen und unterstützen Sie 60 Minuten Bewegungszeit am Tag
- nehmen Sie sich Zeit für Ihre Kinder