

## Erinnerung „Fit zur Schule – fit beim Lernen!“

Sehr geehrte Eltern, sehr geehrte Erziehungsberechtigte,

helfen Sie mit, mehr Bewegung in den Alltag Ihrer Kinder zu bringen! Denn regelmäßige, tägliche Bewegung ist wesentlicher Bestandteil eines gesunden Aufwachsens.

Mit diesem Schreiben erinnern wir Sie gerne, wie wichtig Bewegung, hier **speziell auf dem Schulweg**, für Kinder ist.

Nationale Empfehlungen zur Bewegung von Grundschulkindern und Jugendlichen (6 – 18 Jahre):

**Tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr; davon können 60 Minuten durch Aktivitäten im Alltag, z.B. mindestens 12.000 Schritte/Tag absolviert werden.**

(Quelle: Rüttgen, A.; Pfeifer, K. (Hrsg.) (2016): Nationale Empfehlung für Bewegung und Bewegungsförderung. Erlangen-Nürnberg: FAU.)

Für Kinder und Jugendliche ist der Schulweg zu Fuß, mit dem Roller oder mit dem Fahrrad (ab den jeweiligen Jahrgangsstufen) besonders wichtig, denn...

- er fördert die Eigenständigkeit und Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes,
- stärkt die Abwehrkräfte und wirkt sich positiv auf die körperliche Gesundheit aus,
- Konzentrations- und Lernfähigkeit werden gestärkt,
- neue Freundschaften können entstehen,
- die Umwelt wird bewusster wahrgenommen und Kinder lernen sich im Straßenverkehr zurechtzufinden,
- die Gefährdung durch den Verkehr an den Schulen wird verringert und ein kleiner Beitrag zur Verbesserung unserer Umwelt wird geleistet.

Um die Sicherheit Ihres Kindes auf dem Schulweg zu verstärken, sollte dabei an richtige Kleidung sowie eine verkehrstüchtige Ausstattung der Fahrräder gedacht sein.

**Machen Sie mit und motivieren Sie Ihr(e) Kind(er) die letzten Wochen vor den Sommerferien vermehrt zu Fuß oder ab den jeweiligen Jahrgangsstufen mit dem Fahrrad zur Schule oder Bushaltestelle kommen! Wir würden uns freuen, wenn Sie dieses Schreiben als Erinnerung nutzen, mehr Bewegung in den Schulweg ihrer Kinder zu integrieren und auch mal das „Elterntaxi“ zuhause zu lassen.**

Herzliche Grüße

Eugenie Schweigert und Carolin Rolle  
Arbeitskreis „Schule und Bewegung“  
Geschäftsstelle Gesundheitsregion<sup>plus</sup> im Landkreis Dillingen a.d.Donau