

Gemeinsam gesund in Lauterach

Regeln geben Halt und schaffen die Basis für Lernerfolg

- Sorgen Sie für gute Stimmung: Lösen Sie Probleme am Tag ihres Entstehens.
- Versuchen Sie, ein- bis zweimal Nickerchen.
- Täglich max. 1-2 Stunden Medienkonsum (TV, Video, Games, etc. Flaxen mit dem Handy usw.)
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend Schlaf (je nach Stundenplan) bekommt.
- Erörtern Sie mit Ihrem Kind, die Schulstressituation am Vorabend zu gehen.
- Respektieren Sie mit Ihrem Kind die Erfahrungen des Tages mit zu machen.
- Reden Sie über die Pläne und Visionen für den nächsten Tag.



Diese gibt Kinder – schlaue Kräfte

- Schreiben Sie Ihr Kind möglichst zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule.
- Motivieren Sie Ihr Kind Freunde nach Hause einzuladen und gemeinsam zu spielen.
- Planen Sie gemeinsame Aktivitäten mit Ihrem Kind – am besten im Freien.
- Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind täglich zumindest eine Stunde lang abkönnen bewegt.
- Suchen Sie gemeinsam einen attraktiven Sport-Wegem.

Richtig lesen – leichter Lernen

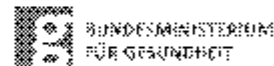
- Ein Frühstück oder zumindest ein Getränk sind Voraussetzung für gute Leistungen.
- Decken Sie schon am Vorabend den Frühstückstisch.
- Geben Sie Ihrem Kind eine wertvolle Leure von zuhause (Stelle von Geld mit).
- Motivieren Sie Ihr Kind für gute Konzentrationfähigkeit regelmäßig Wasser zu trinken.
- Schalten Sie bei allen Aktivitäten den Fernseher aus.

„Energiespender“

- frisches Obst
- kräftiges Gemüse (mit Öl)
- Nahrungsmittel mit Obst und Hohen flocken
- Vollkornbrot (brot mit Schinken oder Käse)
- Pudding mit Topfenmischungen
- Nüsse (Kugeln, etc.)
- Wasser
- gesüßte Fruchtsäfte

„Schlappmacher“

- Süßigkeiten
- süßes Isobut, Fruchts
- Süßholzwurzel, süße Mülligkeit, Süßholz- und Mülligkeiten
- Weizenbrot mit Weizenkeim oder fettem Öl
- süße „Kinder-Milchprodukte“, süßes Fruchtsäfte
- süßes Fruchtsäfte
- Kaugummi, Eisbein, Energie-Drinks



Gesundheit Österreich
0117 1 14 14

