

Was Sie tun können

Sie unterstützen ihr Kind, indem Sie gemeinsam mit ihm darauf achten, dass es jeden Tag ausreichend

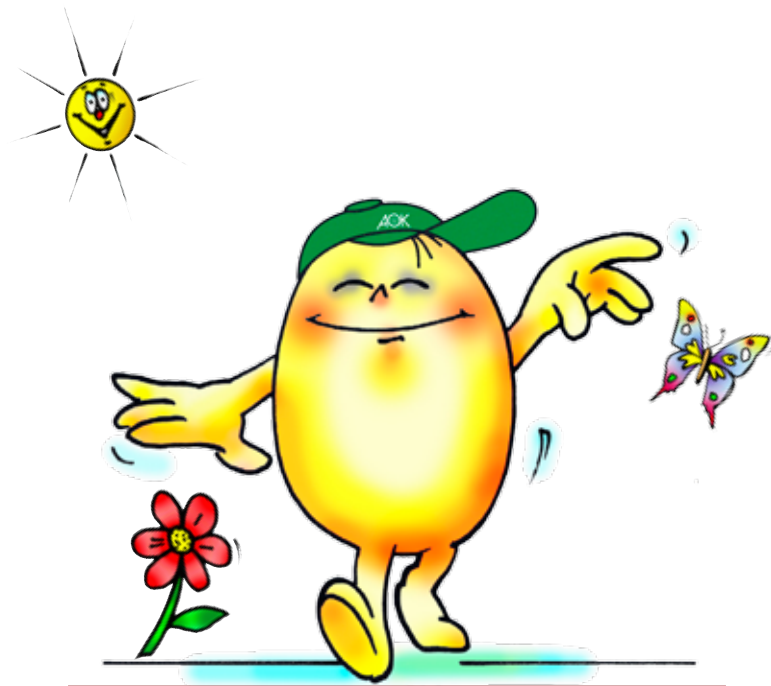
- Schlaf,
- Entspannung,
- Bewegung,
- gesundes Essen erhält.

Wohli aktiv **Was ich brauche!**
Auf Entdeckungstour!

Finde heraus, was Personen in deiner Umgebung tun, um sich zu entspannen.

abc Schreibe auf!

Wer?	Was?



In Modul 3 lernen die Kinder ...

- ..., was sie regelmäßig brauchen, um sich wohlfühlen.
- ... die Regelmäßigkeit ihres täglichen Lebens und deren Bedeutung für ihr Wohlbefinden kennen.
- ..., woran sie merken können, dass sie sich nicht wohlfühlen bzw. ihr Wohlbefinden beeinträchtigt ist.
- ..., was sie selbst tun können, um ihr Wohlbefinden wieder herzustellen.

Sollten Sie Fragen zu **fit und stark plus** haben, können Sie sich gern an uns wenden:

IFA gGmbH

Gemeinnütziges Institut für angewandte Prävention und Gesundheitsforschung
Ratzeburger Allee 160, Hs. 73
23538 Lübeck

Tel: 0451 69333630

Fax: 0451 69333631

E-Mail: info@fitundstarkplus.de

Web: www.fitundstarkplus.de
www.ifa-ggmbh.de



Unterstützt von:



**Gemeinsam können wir viel tun,
damit unsere Kinder gesund
heranwachsen und sich wohlfühlen
– ein Leben lang!**

Wohlfühlen

Wohlfühlen und Regelmäßigkeit

Wiederkehrende regelmäßige Abläufe, z. B. von Essen und Schlafen, fördern Entspannung und Wohlbefinden von Kindern.

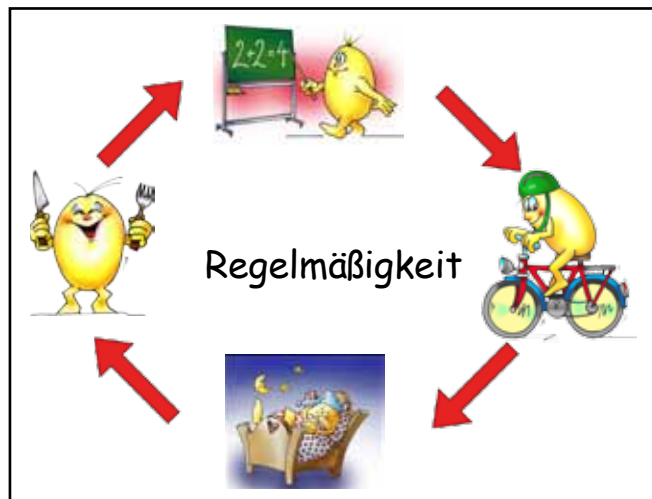


Was lernt ihr Kind?

In den Unterrichtsstunden „Wohlfühlen“ lernt Ihr Kind die Regelmäßigkeit seines eigenen Tagesablaufs, seines Tag-und-Nacht-Rhythmus, wahrzunehmen.

Es kann seine täglichen Handlungen und seinen eigenen Tagesablauf beobachten und bewusst erfahren.

Auch diese Unterrichtsstunden möchten Ihr Kind darin unterstützen, wahrnehmen zu können, was es regelmäßig braucht, um sich wohl zu fühlen und dies in seinen Alltag umzusetzen.



Sie helfen Ihrem Kind, wenn Sie es darin unterstützen, Regelmäßigkeiten, die ihm gut tun und sein Wohlbefinden erhöhen, in seinen Alltag einzuführen und beizubehalten.



Wohlbefinden wahrnehmen

Viele Signale und Reaktionen unseres Körpers geben uns Hinweise darauf, ob wir uns wohl oder unwohl fühlen.

Wie hast du dich danach gefühlt?



Ihr Kind lernt immer besser seine eigenen Körpersignale für Wohlbefinden und Unwohlsein kennen und einzuordnen.

Jeden Tag wohlfühlen
 Wohlfühlen will gelernt sein!

Ich habe...	Was ich tun kann:	Anzahl Kinder
... zu wenig Schlaf	<u>früher ins Bett gehen</u>	<input type="checkbox"/>
... zu wenig Bewegung	<u>tanzen/hüpfen/Sport/Rad fahren</u>	<input type="checkbox"/>
... zu wenig draußen	<u>mit Kindern draußen spielen, regelmäßig lüften</u>	<input type="checkbox"/>
... morgens kein Frühstück	<u>abends schon vorbereiten</u>	<input type="checkbox"/>
... zu viel Müll auf meinem Schreibtisch	<u>aufräumen, Müll trennen, Papiereimer hinstellen</u>	<input type="checkbox"/>
... morgens verschlafen	<u>Wecker stellen</u>	<input type="checkbox"/>
... keine Ruhe / Entspannung	<u>Zeit für mich nehmen</u>	<input type="checkbox"/>
Anderes: _____		<input type="checkbox"/>
_____		<input type="checkbox"/>

31

Es erfährt Möglichkeiten, bei Störungen Ideen zu entwickeln, um das eigene Wohlbefinden wiederherzustellen. Es wird ermutigt, diese auch anzuwenden.