

Wann und in welchem
Umfeld bewegt sich
unser Kind?
(Wochentage / organi-
siert / selbständig)

- * Schwimmen (Kurs) ●●●
- * Pfadi (Wald) ●
- * Handball (Verein) ●
- * Freispiel-Sportplatz ●●●
- * Schwimmen (Kurs) Pfadi, Velo ●●●
- * Div. Sportplätze ●●
- * Klettern ●
- * Skifahren ●●●
- * Tennis ●
- * 1x pro Woche Kajak ●●●
- * Sportunterricht in der Schule ●●●
- * Schulweg ●●●
- * Musikstunde ●
- * Fussballverein (1 mal/woche) ●●●
- * Sportplatz (mit Freunden & Eltern) ●●●
- * Turnen (Kurs) ●●
- * Mädchentriplett (wollisholen) Ballett (begleitet) ●●●
- * 1x pro Woche Fitness 3x NT & NE Sport-
platz / NT & WE
- * Fahrrad ND-
Selnau / Enge 3x
- * Sportclub ●●
- * Abmachen mit
Freunden u draussen
spielen ●●●
- * Reiten ●●●
- * Unihockey Club ●●●

Was tun wir als
Eltern um unser Kind
zu motivieren?

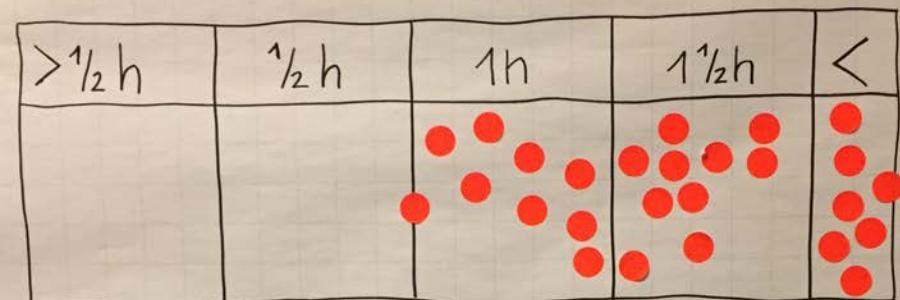
Bewegung

- * Vorbild sein ●● * mit anderen Kindern treffen ●●●
- * Vorschläge f. Aktivitäten machen ●●● * Bedingungen stellen
("Wenn du das machst, darf
du...")
- * gemeinsam bewegen ●●● *
- * zu sportl. Hobbies motivieren ●●● * zusammen im Wald
→ Regelmäigkeit!!
- * Gemeinsame sportl. Aktionen ●●● * Bröfeln / Feuer!
- * Velotour unternehmen ●●● * Einkehren
- * In Verbindung mit Wasser, Geschichte,
Schnitzeln, Themenweg ●●● * Freunde der Kinder
mitnehmen
- * Freizeit gestalten mit
gemeinsamen Aktivitäten & Spielen ●●●
- * Abenteueraktivitäten ●●●
- * ausbrechen ●●●
- *

Welche Form von Medien konsumiert mein Kind neben dem Smartphone auch noch? TV, Filme, Computer, Tablet, etc.

- * TV, Computer, Filme *Antolin !!!*
- * Filme, Computer, Tablet
- * iPod
- * FILM / AMOLIN(?)
- * alles, aber sehr beschränkt und kontrolliert
- * Konzerte
- * Kino
- * Bücher
- * Theater //
- * Musik //
- * Hörspiele ///

Wie viel Zeit verbringt unser Kind pro Tag in Bewegung? ohne Schule



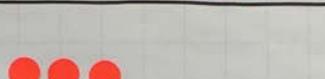
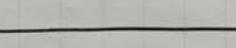
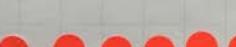
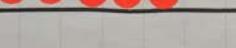
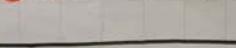
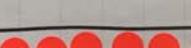
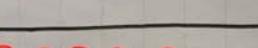
Spielt mein Kind regelmässig im Freien?

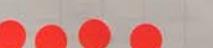
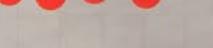
JA	NEIN
● ● ● ● ● ● ● ●	vv

Welche Regeln
gibt es bei uns
im Familienalltag
bezüglich Benutzung
elektronischer
Geräte?

- * **fixe Einheiten pro Woche**  
- * bestimzte Dauer (wird gestoppt)  
- * kein Besuch da
- * müssen vorher fragen 
- * nur bei Besuch ein Film, oder wenn Sie arbeiten (sonst ist es auf)
- * **erst Aufgaben + Amtl und dann** 
- * **Medienzeit**
- * nicht während Essen
- * in Plan eintragen
- * Als Belohnung für das wöchentliche Verhalten (nur am Weekend)

Für welche Zwecke
nutzt mein Kind das
Smartphone?
Gamen, Chatten,
Videos schauen,
Musik hören, etc.

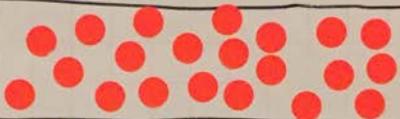
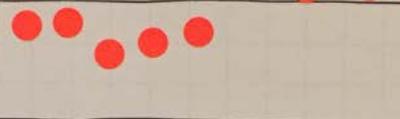
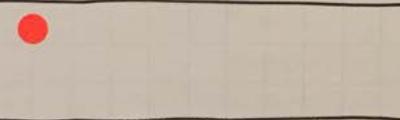
Gamen	        
Chatten	  
Video	    
Musik	      
Internet	   
Fotos	     

ANTOLIN. 



LERNEN 


Geschichten 


Wie absolviert mein Kind den Weg zur Schule? Zu Fuss, Trottinett, Velo, Auto, etc.?

zu Fuss	
Trotti od. Skateboard	
Velo	
Auto	
"ÖV	

Wie alt ist mein Kind und hat es ein Smartphone zur Verfügung?

	JA	NEIN
Kindergarten		●●●●●●●●●●
1. Klasse		●●●●●
2. Klasse	●● Ganz viele Tage	●●●●
3. Klasse		●●●●●
4. Klasse		●●
5. Klasse	●●	●● (aber Tablet)
6. Klasse		

Zu welcher Form
von Bewegung
lässt sich mein Kind
am einfachsten
motivieren?

- * Velo fahren ||| ~~W~~ ||
- * Klettern ||| ~~W~~ ||
- * Fussball spielen |||
- * Turnen auf der Wiese |||
- * schwimmen / ~~boden~~ ||| Tischtennis ||
- * Ballspiele |||
- * Schieflieverbannis |
- * Tanzen |||
- * Draussen mit Freunden spielen |||
- * im Garten spielen ||| Wald |||
- * auf Bäume klettern |||
- * Boxen
- * am Fluss ||
- * Wandern |||
- * im See |||
- * Ski fahren ||
- * Turnen, schwimmen ||
- * Spielplatz |
- * Zoo spielen
- * Bauernhof
- * Rutschen im Hallenbad
- * Kajak fahren