

Wann und in welchem Umfeld bewegt sich unser Kind?
(Wochentage / organisiert / selbständig)

- * Schwimmen (Kurs) ●●●●●
- * Pfadi (Wald) ●
- * Handball (Verein) ●
- * Freies Spiel - Sportplatz ●●
- * Schwimmen (Kurs) Pfadi, Velo Div. Sportplatz ●●
- * Klettern ●
- * Skifahren ●●●●
- * Tennis ●
- * 1x pro Woche Kajak ●●
- * Sportunterricht in der Schule ●●●●
- * Schulweg ●●●●
- * MUSIKSTUNDE ●●●●
- * Fussballverein (1 mal/woche 2-3 mal/Woche) ●●●●●
- * Sportplatz (mit Freunden & Eltern) ●●●●●
- * Turnen (Kurs) ●●
- * Mädchenriege Ballett (begleitet) (Wollisholen) ●●
- * 1x pro Woche Fitness ●●
- * 3x pro Woche NE Sportplatz / WTE & WE ●●●●
- * 3x Fahrrad Wald - Selmau / Enge ●●●●
- * 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, darfst du...") ●●
- * gemeinsam bewegen ●●●● *
- * 2x sportl. Hobbies motivieren * → Regelmäßigkeit! ●● * Zusammen in Wald ●●
- * Gemeinsame sportl. Akt. * Brateln / Feuer! ●●
- * Velotour unternehmen * Einkehren ●●●●
- * In Verbindung mit Wasser, Geschichte, * Freunde der Kinder mitnehmen ●●
- * schnitzen, Themenweg * ●●
- * Freizeit gestalten mit gemeinsamen Aktivitäten & Spiele ●●
- * Abenteueraktivitäten anbieten ●●
- * ●●

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

- * fixe Einheiten pro Woche
- * bestimmte Tage (wird gestiftet)
- * kein Besuch da
- * müssen vorher fragen
- * nur bei Besuch ein Film, also wenn sie aufpassen (besonders auf)
- * erst Aufgaben + Amth und dann Medienzeit
- * nicht während Essen
- * in Plan eintragen
- * Als Belohnung für das wöchentliche Verhalten (nur am Weekend)
- * nicht wenn Freunde zu Besuch sind
- * fixe Zeiten / Woche
- * Zeitliche Begrenzung
z.B. 1 Film à 60min
- * 1/2 h / Tag
- * Sa+So 1/2h
- * So 1h

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. Skatboard	
Velo	
Auto	
ÖV	

Wie alt ist mein Kind
und hat es ein Smart-
phone zur Verfügung?

	JA	NEIN
Kindergarten		
1. Klasse		
2. Klasse		
3. Klasse		
4. Klasse		
5. Klasse		
6. Klasse		

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

- * Velo fahren IIII
- * Klettern IIII
- * Fussball spielen IIII
- * Turnen auf der Wiese III
- * Schwimmen/baden IIII
- * Tischtennis III
- * Ballspiele IIII
- * Schi/Teufelsberg I
- * Tanzen III
- * Draussen mit Freundinnen spielen IIII
- * im Garten spielen IIII
- * Wald IIII
- * auf bäume kletten IIII
- * Boxen
- * am fluss II
- * Wanderung III
- * am See III
- * Ski fahren II
- * Turnen, schwimmen II
- * Spielplatz I
- * Zoo spielplatz
- * Bauernhof
- * Rutschen im Hallenbad
- * Kajak fahren