

**An alle Eltern der Schülerinnen und Schüler im Landkreis Dillingen a.d. Donau
Aktionstag „Fit zur Schule – Fit beim Lernen!“ am 05. Juni 2019**

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 dem **Aktionstag „Fit zur Schule – fit beim Lernen!“ am 05.06.2019** im Landkreis Dillingen wollen wir daran erinnern, wie wichtig Bewegung, hier speziell auf dem Schulweg, für unsere 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 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 gedacht sein.

Im Rahmen dieses Aktionstages würden wir gern die Meinung einiger Eltern zu diesem Thema hören. Wollen Sie uns mitteilen, wie der Schulweg Ihres Kindes aussieht, welche Herausforderungen auftreten oder was Sie sich evtl. wünschen würden? Dann melden Sie sich bitte bei uns bis zum 29.05.2019 unter folgenden Kontaktdaten per E-Mail: eugenie.schweigert@landratsamt.dillingen.de oder unter der Telefonnummer: 09071/514055. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen!

Machen Sie mit und lassen Ihr(e) Kind(er) (nicht nur!) am 5. Juni zu Fuß zur Schule oder Bushaltestelle kommen! Wir würden uns auch freuen, wenn an diesem Tag die „Elterntaxis“ möglichst zuhause bleiben.

Herzliche Grüße

Eugenie Schweigert und Carolin Rolle
Arbeitskreis „Schule und Bewegung“
Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus} im Landkreis Dillingen a.d. Donau