Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung als gemeinsame Aktivität in der Familie

PC und Fernsehen erlangen in unserem Alltag immer mehr an Bedeutung. Die Zeit für gemeinsame Mahlzeiten und Familienaktivitäten wird immer weniger. Wie können wir dieser Entwicklung entgegenwirken?

Die ***Gesunde Stunde*** unterstützt Familien, ihre eigenen Lebensgewohnheiten aktiv zu gestalten. Dazu gehört eine tägliche Gesunde Stunde ohne Fernseh- und Computerkonsum. Stattdessen heißt die Devise: Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung als gemeinsame Aktivität in der Familie.

Seit September 2019 sind wir, gemeinsam mit allen Grundschulen und Kitas der Gemeinde Ostercappeln/Schwagstorf/Venne, Kooperationspartner des Vereins ***Gesunde Stunde***

Unsere Ziele

- Gesundheitsförderung für Familien durch gemeinsame Aktivitäten.
- Körperliches und seelisches Wohlbefinden
- Bewegung - Ideen zu sportlichen Aktivitäten und Alltagsbewegungen.
- Ernährung: Das Wissen über eine ausgewogene Ernährung nimmt zu.
- Gesundheitsförderung in der Kita und Grundschule

Gemeinsame Familien-Aktivitäten finden entweder in der Schule/Kita, auf dem Schulhof/Spielplatz, in der Turnhalle, in der näheren Umgebung oder bei einem der Kooperationspartner der ***Gesunden Stunde*** statt (Museen, Zoo, Grüne Schule etc.). Die Teilnahme daran ist für alle Familien kostenlos.

Aktuelle Informationen zur ***Gesunden Stunde*** erhalten alle Familien regelmäßig über

- den etwa vierteljährlich erscheinenden Newsletter „Gesunde Stunde AKTUELL“
- die Internetseite: www.gesundestunde.de
- Veröffentlichungen auf der Internetseite/der Pinnwand unserer Kita