

Ausfüllhilfe Bewegungstagebuch

Bitte helfen Sie Ihrem Kind dabei, dieses Bewegungsprotokoll zu führen. Es empfiehlt sich jeden Tag kurz am Abend gemeinsam (oder das Kind / der Jugendliche alleine) zusammenzufassen, um größeren Ausfüllaufwand zu vermeiden.

15min aktiv:

Hier geht es allein um **körperliche Aktivitäten, Alltagsbewegung**, nicht Sport. Das kann der Schulweg sein oder auch Fensterputzen und Staubsaugen. Auch ein Spaziergang mit dem Hund fällt in diese Kategorie. Für jede **Viertelstunde** kann man einen Strich machen. Hat man also z.B. eine halbe Stunde Schulweg (morgens und mittags) und abends noch eine halbe Stunde Spazieren mit dem Hund zu notieren, macht man **4 Striche**.

30min Sport:

In diese Zeile tragen Sie bitte alle **sportlichen Aktivitäten** ein, wie Radfahren, Schwimmen, Skaten, Jogging, Fitnessstudio oder auch Vereinsfußball. Hier wird pro **halber Stunde** ein Strich gemacht. Hatte Ihr Kind also z.B. an einem Tag zwei Stunden Fußballtraining, können Sie **4 Striche** machen.

30min Action im Freien:

Mit dieser Kategorie ist das **Rumtollen im Freien** gemeint, also im Garten mit Freunden oder Geschwistern spielen, am Spielplatz oder auch im Wald. Auch hier wird in **30min-Takt** gerechnet. War Ihr Kind z.B. einen Nachmittag mit seinem Freund im Garten (von 14 bis 17 Uhr), dann tragen sie hier 6 Striche ein.

30min PC / TV:

Hier führen Sie bitte die gesamte Zeit pro Tag an, die Ihr Kind vor dem Fernseher, Laptop, PC oder auch mit dem Smartphone (hier v. a. mit Facebook oder Spielen) verbracht hat. Also **inaktive Zeit**, gerechnet in **30min-Schritten**. Z.B. zwei Stunden Fernsehen und eine Stunde mit dem Handy ergeben insg. **6 Striche**.

30min Entspannen:

Diese Zeile soll mit allem gefüllt werden, bei dem Ihr Kind **BEWUSST entspannt**, wie am Bett liegen und Musik hören, Lesen, vor sich hin träumen, Gedichte schreiben... Auch hier soll mit je einer **halben Stunde** gerechnet werden. Für 1 Stunde im Zimmer sein und Musikhören kann man also **2 Striche** machen.

So hab ich mich heute gefühlt

An dieser Stelle kann mittels einer der drei Smileys (**Spitze – Ganz OK – Schlecht**) vermerkt werden, wie im Großen und Ganzen die Tagesverfassung Ihres Kindes war.

So bin ich mit mir zufrieden

Hier soll ebenso mittels der drei Smileys (**Sehr – Geht so – Gar nicht**) festgehalten werden, wie zufrieden Ihr Kind mit sich an jenem Tag war.

Schlaf von – bis

Zum Schluss soll bitte noch die **Zeit des Nachtschlafs** eingetragen werden, also z.B. von 21 – 6 Uhr.