

Bewegung



Fit?

Bewegung hält dich nicht nur körperlich fit, sondern hebt auch deine Stimmung. Wie viel Bewegung machst du? Wie fit bist du? Versuche, die Fragen ehrlich zu beantworten.

Wieviel Zeit verbringst du täglich vor dem Computer oder dem Fernseher?

- Gar keine Zeit
- Bis zu 30 Minuten
- Bis zu einer Stunde
- Zwischen einer und zwei Stunden
- Mehr als zwei Stunden

Wie viel Bewegung machst du am Tag? (Dazu gehören der Turnunterricht, der Fussweg zur Schule, Stiegen steigen ...)

- Bis zu 30 Minuten
- Bis zu einer Stunde
- Zwischen einer und zwei Stunden
- Mehr als zwei Stunden

Wie oft steigst du zumindest 20 Stufen am Stück?

- Mindestens 1x pro Tag
- Mindestens 2x pro Woche
- 1x pro Woche
- seltener als 1x pro Woche

Kommst du dabei ausser Atem?

- Ja Nein

Versuche, zehn Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen, ohne dich festzuhalten oder das zweite Bein abzustellen. Hat es funktioniert?

- Ja Nein

Stell dich auf ein Bein und versuche, fünfmal hintereinander in die Höhe zu springen, ohne das zweite Bein abzustellen. Hast du es geschafft?

- Ja Nein

Bewegung



Jede Bewegung zählt

Bewegung schützt dich nicht nur vor Krankheiten und Übergewicht, wer sich regelmässig bewegt, fühlt sich auch einfach wohler.

Pro Tag sollten sich Jugendliche **zumindest eine Stunde** bewegen, dazu gehört der Fussweg zur Schule genauso wie ein Spaziergang oder der Turnunterricht. Wichtig ist, dass man dabei durchgehend **zumindest 10 Minuten** in Bewegung ist.

Mit Bewegung

- stärkst du deine **Knochen**.
- regst du deinen **Herz-Kreislauf** an.
- kräftigst du deine **Muskeln**.
- erhältst du deine **Beweglichkeit**.
- verbesserst du deine **Geschicklichkeit**.

Mit welcher Bewegung erzielst du welche Wirkung?

Meine Knochen stärke ich mit _____

Mein Herz-Kreislauf-System rege ich an mit _____

Meine Muskeln kräftige ich mit _____

Meine Beweglichkeit verbessere ich mit _____

Meine Geschicklichkeit verbessere ich mit _____

Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf deine Gesundheit aus.

Bewegung

- fördert dein **Selbstbewusstsein**.
- hilft dir, **Stress** zu **reduzieren**.
- hebt deine **Stimmung**.
- fördert deine **geistige Leistungsfähigkeit**.