

# SITZ-CHECKLISTE

## FÜR KINDER

Mehr **Bewegung**, weniger sitzen:  
inspirierende **Tipps** für Kinder und Jugendliche.



### Morgens/Vormittags

- Zähne in Bewegung geputzt oder abwechselnd mal auf dem rechten, mal auf dem linken Bein gestanden.
- Den Schulweg zu Fuß gelaufen oder mit dem Rad gefahren.
- Während des Unterrichts am Sitzplatz **Arme und Beine gestreckt**.
- Pausen in Bewegung verbracht oder kleine **Gymnastikübungen** gemacht.
- Am **Schulsportunterricht** teilgenommen.

### Mittags

- In der Mittagspause nach dem Essen auf dem Schulhof mit anderen Kindern **herumgetobt** oder einen Spaziergang gemacht.
- In der Mittagspause geturnt oder **Fangen** gespielt.
- Statt auf der Tischtennisplatte zu lümmeln, den Schläger in die Hand genommen und eine Runde **gespielt**.
- Statt am Handy zu hängen, mit Freunden **über den Schulhof geschlendert**.

### Nachmittags

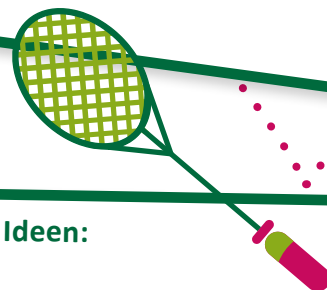
- Bewegte Hausaufgaben:** Aufgabenheft und das Lösungsblatt in ein anderes Zimmer gelegt.
- Hausaufgaben dank dem höhenverstellbaren Schreibtisch mal **im Stehen**, mal **im Sitzen** gemacht.
- Beim Laufdiktat nicht nur gelernt, sondern auch **bewegt**.
- Bei Bewegungs-Lernspielen wie Buchstaben-Seiltänzer oder Körper-Ziffern **Spaß gehabt**.
- Bei Hausaufgaben und beim Chillen auf Sitzpausen **geachtet:** immer wieder **aufgestanden** und sich **bewegt**.
- Draußen mit Freunden Ball **gespielt, getobt und rumgeturnt**.
- Zur **Lieblingsmusik** getanzt.
- In den **Sportverein** gegangen.

### Abends

- In der Küche beim Kochen oder Backen **geholfen** und den Tisch **gedeckt**.
- Das Zimmer **um- oder aufgeräumt** und sich dabei zur **Lieblingsmusik** **dynamisch bewegt**.
- Vor dem Lieblingsfilm kurz **Seilspringen** oder **Fußball** spielen gewesen.
- Den Fernseh- oder Computerspiele-Abend oft **unterbrochen**, um ein Getränk oder einen **gesunden Snack** zu holen.
- Statt den ganzen Abend am Handy zu hängen, mit der Familie einen **Bewegungsspieleabend** (Spieletipps: Das Nilpferd in der Achterbahn, Activity, Reise nach Jerusalem, Scharade, Obstsalat) gemacht.
- Vor dem Schlafengehen **bewusst entspannt**, zum Beispiel mit einer **Fantasiereise** mit Atemübung.
- Vor dem Einschlafen im Bett **geräkelt** und an alle **Bewegungen** des Tages **gedacht**.

Hier ist Platz für weitere Ideen:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Drucken Sie diesen Zettel als Erinnerung aus und lassen Sie Ihr Kind abends das Zutreffende abhaken. Es ist auch eine Sitz-Checkliste für Erwachsene erhältlich.