



# SPORT UND BEWEGUNG

Lotte-Eckert-Schule  
Waldsolms - Brandoberndorf



## SCHULE UND GESUNDHEIT AN DER LOTTE-ECKERT-SCHULE

- Was ist beim Sportunterricht wichtig?
- Wie können Sie Ihr Kind dabei unterstützen?



# SPORTUNTERRICHT

## SPORT, SPIEL UND FREUDE AN BEWEGUNG

Wie können Sie dazu beitragen, dass sich Ihr Kind beim Sporttreiben wohl fühlt?

### SPORTKLEIDUNG



T-Shirt und Sporthose sind bestens geeignet. Die Kleidung sollte jeweils vor und nach dem Sportunterricht gewechselt werden.

### SPORTSCHUHE



Normale Sportschuhe haben sich bestens bewährt, da sie den Füßen optimalen Halt geben. Achten Sie darauf, dass die Sohlen abriebfest sind.

### SCHMUCK UND LANGE HAARE



Schmuck gehört nicht in den Sportunterricht, da er zu Verletzungen führen kann. Die Kinder werden daher darum gebeten, den Schmuck vor dem Unterricht abzulegen oder zu Hause zu lassen. Lange Haare müssen aus Sicherheitsgründen zusammengebunden werden. Legen Sie ihrem Kind ein Haargummi in den Turnbeutel.

### KRANKHEIT



1. Sollte Ihr Kind an einer chronischen Krankheit oder Allergien leiden, ist eine persönliche Absprache mit der Sportlehrkraft notwendig.
2. Kann Ihr Kind aufgrund einer Krankheit vorübergehend nicht am Sportunterricht teilnehmen, teilen Sie dies bitte schriftlich der Sport- oder Klassenlehrkraft mit.
3. Eine längerfristige Nichtteilnahme ist durch ein Attest zu belegen.

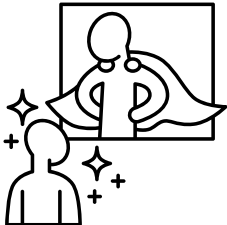
### SCHWIMMEN



Der Schwimmunterricht findet im 4. Schuljahr im Europabad in Wetzlar statt. Ein Infoblatt bekommen Sie frühzeitig vor Beginn des Schwimmunterrichts.

# SPORT UND BEWEGUNG

## Was können Sie als Eltern tun?



### 1. VORBILD SEIN - SPORT FÖRDERN

Treiben Sie mit Ihren Kindern Sport und geben Sie ihnen die Gelegenheit zum Sporttreiben: wandern, schwimmen, skaten,...



### 2. SPORTLICHE VEREINSANGEBOTE

Nutzen Sie die Vereinsangebote in Ihrem Ort oder in der näheren Umgebung. Für jedes Kind findet sich eine Sportart, die ihm Spaß macht und das Selbstbewusstsein stärkt.



### 3. MOBILITÄT FÖRDERN UND FORDERN

Unterstützen Sie den natürlichen Bewegungsdrang Ihres Kindes und lassen Sie es zu Fuß zur Schule oder zum Bus gehen.



### 4. ZUR GEUSNDHEIT ERZIEHEN UND BESWUSST LEBEN

Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und abwechslungsreiche Freizeitgestaltung Ihres Kindes.



### 5. DEN LEBENSRAUM IHRER KINDER GESTALTEN

Werden Sie in Schule oder Verein aktiv. Beschränken Sie die Tablet- und TV-Nutzung. Schaffen Sie Bewegungsmöglichkeiten im und außerhalb des Hauses.

Weil Köpfe besser lernen, wenn der Körper mitmacht!