

KINDER GESUNDHEIT

Urkunde

Ihr habt gemeinsam fleißig geübt und viel gelernt über ein gesundes Leben voller Bewegung, gutem Essen, einem tollen Körpergefühl?
Dann macht hier den Check. Viel Spaß!

Wie bewerten Sie Ihre gemeinsamen Fortschritte?

Bewegung:

Hören des Flipsi Podcasts

(Folge: „Warum bekomme ich Muskelkater?“)

Mit meinem Kind darüber gesprochen

(Artikel „Immer in Bewegung“ auf vigo.de)

Selbstbewusstsein:

Hören des Flipsi Podcasts

(Folge: „Wann kann mich Stress nicht stressen?“)

Mit meinem Kind darüber gesprochen

(Artikel „Von innen stark! Wie Eltern ihren Kindern Resilienz vermitteln“ auf vigo.de)

Ernährung:

Gemeinsames Zubereiten eines Rezeptvorschlags

(Kinder-Klassiker neu interpretiert auf vigo.de)

Hören des Flipsi Podcasts

(Folge: „Warum macht mich Süßes glücklich?“)

Mit meinem Kind darüber gesprochen

(Artikel „Seine Suppe mag es nicht? So klappt's“ auf vigo.de)

Körper:

Bearbeitung einer Mitmachseite

(Gesund macht Schule „Mein Körper - Ich kenn mich aus“)

Mit meinem Kind darüber gesprochen

(Artikel: „Hände waschen? Kein Thema“ auf vigo.de)

Unterschrift Eltern

Unterschrift Kind



Alle Informationen
zu den Übungen und
Folgen findet Ihr hier:

