

Gesundheitsverhalten: Medienkonsum, Ernährung, Schlaf, Sport und Bewegung

Elternfortbildung

Möchten Sie das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihrer Kinder fördern? Sind Sie daran interessiert, wie eine ausgewogene Ernährung, ausreichender Schlaf, regelmäßige Bewegung und ein bewusster Medienkonsum dazu beitragen können? Dann ist unsere Elternfortbildung genau das Richtige für Sie! Wir laden Sie herzlich ein, an unserer Fortbildung zum Thema "Gesundheitsverhalten: Medienkonsum, Ernährung, Schlaf, Sport und Bewegung" teilzunehmen. Hier werden wir die zentralen Aspekte einer gesunden Lebensweise für Kinder und Jugendliche diskutieren und Ihnen praktische Tipps und Ratschläge geben, wie Sie diese in den Alltag Ihrer Familie integrieren können. In unserer digitalisierten Welt ist es eine Herausforderung, Kinder zu einem gesunden Lebensstil zu ermutigen. Die ständige Verfügbarkeit von Unterhaltung und sofortiger Befriedigung durch Medien kann das natürliche Belohnungssystem des Gehirns überstimulieren und zu Unzufriedenheit und mangelnder Motivation führen. In unserer Fortbildung werden wir Strategien diskutieren, wie man diese Herausforderungen bewältigen und Kinder zu Aktivität, Ausdauer und einem positiven Gesundheitsverhalten ermutigen kann.

Veranstaltungsnr.: [51259215](#)

Zielgruppe: Eltern und Lehrkräfte aller Schulformen

Termin: Donnerstag, 12.12.2024 von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Dies ist eine Online-Veranstaltung. Alle weiteren Informationen erhalten Sie nach Anmeldeschluss per E-Mail.

Referentin: Dr. Sabine Kubesch (Sport- und Neurowissenschaftlerin)

Anmeldung: Eltern: per E-Mail mit Angabe von Name und Schule an:

Fortbildung.SSA.Fritzlar@kultus.hessen.de

Lehrkräfte: www.akkreditierung.hessen.de

Information: Fr. Knauer (Tel.: 05622 790-400)

Verantwortlich: Frau Wohlfart-Bornemann (Leiterin Pädagogische Unterstützung)

Anmeldeschluss: 09.12.2024

Hinweise: Dies ist eine **elan**-Veranstaltung (Eltern schulen aktive Eltern) und richtet sich an Eltern und Lehrkräfte.

