

Hopsi Hopper schwimmt gerne



Liebe Eltern und Großeltern,
geschätzte Kindergarten- und Volksschul-
pädagog*innen,
liebe Übungsleiter*innen im Sportverein!

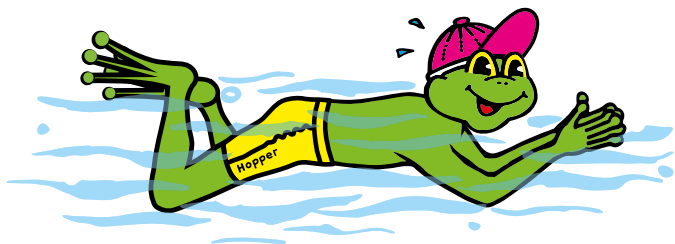
Mit meinen Aktionen setze ich mich seit 1994 für die ganzheitliche Förderung der Fitness und Gesundheit unserer Kinder ein. Für mich als ASKÖ-Fit-Frosch spielen natürlich ausreichend freudvolle Bewegung und eine gesunde Ernährung eine wichtige Rolle. Aber auch Freunde und Gesprächspartner sind besonders wichtig. Wer sportlich aktive Freunde hat, dem wird nicht langweilig.

Diese Sommergeschichte samt Buchstaben-Suchrätsel für Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren soll SIE dabei unterstützen über „die Wunder“ der Natur und das Schwimmen lernen mit Ihrem Kind bzw. Ihren Kindern zu reden.

Gesund aktiv –
Aktiv gesund.

Herzliche Grüße,
IHR HOPSI HOPPER

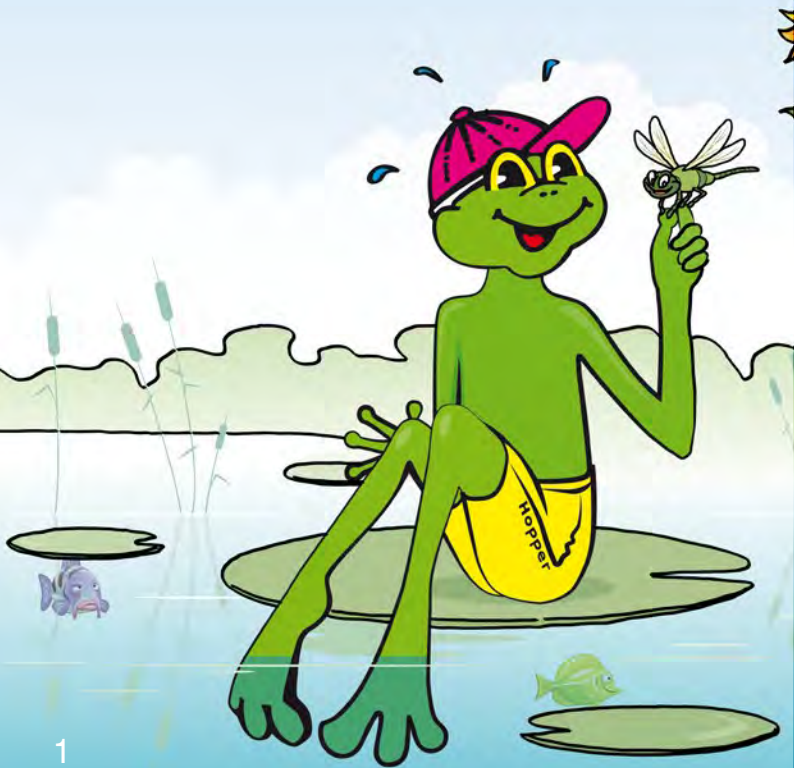




Hopsi Hopper schwimmt gerne

Eine Geschichte von
Mag. Günter Schagerl

Hopsi Hopper sitzt auf einem Seerosenblatt im Teich und beobachtet die Sonnenblumen in seinem Garten. So schön! Sein Herz jubelt. Er liebt die Natur mit den leuchtenden Farben.





Seine Frosch-Freundinnen und Frosch-Freunde sitzen auch da und freuen sich auch über den Anblick und die Tiere.



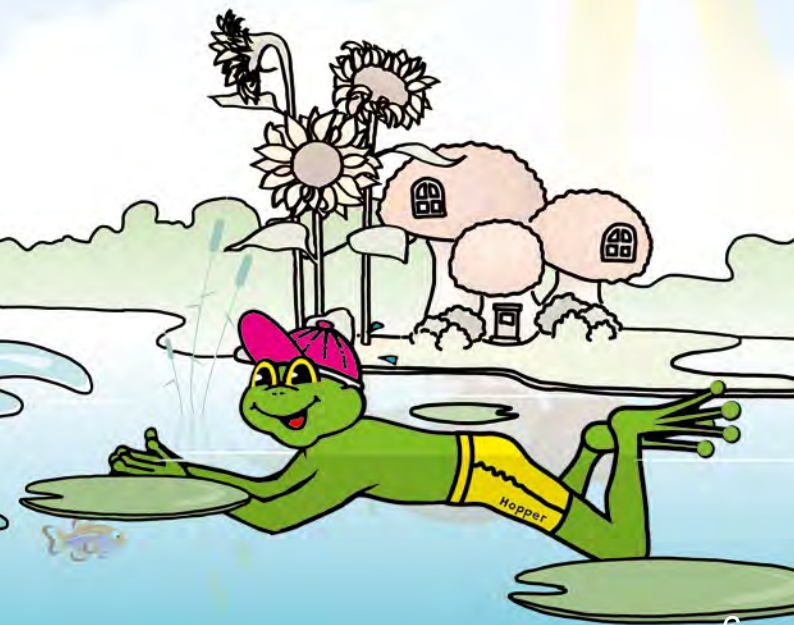


Es ist Sommer, die Sonne strahlt,
keine Wolken.

Zum Bewegen ist es heute zu heiß –
außer im Wasser zu tauchen,
plantschen und zu schwimmen.



Ja, im Wasser ist es jetzt
am angenehmsten.
Auf dem Wasser vor
sich hin zu treiben ist
ein schönes Gefühl.





Dazu muss man aber schwimmen können und den Wasserauftrieb nutzen. Frösche können das bereits als kleine Kaulquappe.





Menschen hingegen müssen
das Schwimmen erst erlernen.
Sie können es nicht von Geburt an.



Hopsi Hopper dazu:

„Als ASKÖ-Fit-Frosch tauche und
schwimme ich für mein Leben gern.
Leider können viele Kinder nicht
schwimmen. Das kann lebens-
gefährlich sein!“







Daher rate ich: "Den Sommer nützen, um das Tauchen und Schwimmen zu lernen. Das schafft jeder und macht riesigen Spaß. Schwimmen zu können ist für alle sehr wichtig! Mein Tipp: Besuche einen Schwimmkurs."



Rätsel

Finde die richtigen Buchstaben.
Sie ergeben ein Wort, das man auch
leicht vorzeigen kann.

Seite 1, Zeile 1, Buchstabe 4:

Seite 3, Zeile 1, Buchstabe 10:

Seite 5, Zeile 5, Buchstabe 8:

Seite 6, Zeile 1, Buchstabe 5:

Seite 6, Zeile 4, Buchstabe 2:

Seite 7, Zeile 1, Buchstabe 5:

Seite 10, Zeile 1, Buchstabe 1:

Seite 10, Zeile 3, Buchstabe 8:

Seite 14, Zeile 2, Buchstabe 10:

Leben in Balance

Von der Stirne heiß,
manchmal tropft der Trainingsschweiß,
Wenn dazu kommt noch große Hitze,
das Wetter treibt es auf die Spitze,
dann kann man nur noch eines raten,
zunächst im kühlen Nass zu waten,
sodann im Wasser Tauchen, Baden
mit Energie sich aufzuladen,
am besten schwimmend auf dem See,
das fühlt sich herrlich an okay.

Wenn zu hoch die Temperatur,
nach Gleichgewicht schreit die Natur.
Dieses zu fördern ist höchst wichtig,
das Klima schützen immer richtig.
Wasser, Boden, Luft entscheiden,
ob wir gesund sind oder leiden.

Daher:
Wahren wir alle doch die Chance.
die Welt zu halten in Balance.





„Gesundheit“, Hopsi Hopper spricht,
„entsteht durch Leben im Gleichgewicht“.

www.hopsihopper.at

mit Unterstützung von

 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

Bundes-Sport GmbH 

**WIENER
STÄDTISCHE**

VIENNA INSURANCE GROUP

Herausgeber: ASKÖ FIT / Gesundheitsförderung, 1030 Wien,
Maria-Jacobi-Gasse 1, Media Quarter Marx 3.2, Tel: 01/869 32 45 DW 14,
E-Mail: hopsi.hopper@askoe.at.

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Günter Schagerl. Gestaltung & Illustrationen:
SHW – Stephan Hiegetsberger Werbegrafik Design GmbH, iStockphoto.com

1. Auflage – 2021