

fit+rank

essen – bewegen – entspannen

Ein Projekt für Kinder und Jugendliche im Kanton Solothurn

Das Bundesamt für Gesundheit, die Gesundheitsförderung Schweiz sowie weitere Institutionen appellieren mit verschiedenen Projekten an die Schweizer Bevölkerung, mehr Bewegung und ein ausgewogeneres Ernährungsverhalten in ihren Alltag zu integrieren. Gestützt auf die schweizweiten Projekte hat das Gesundheitsamt Solothurn das Projekt fit+rank ausgearbeitet und dabei das Schwergewicht auf Kinder im Kindergarten und Primarschulalter gelegt. Hauptziel ist es, das Bewusstsein für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten - parallel zum Elternhaus - bereits in der Kindergarten- und Schulzeit zu bilden, zu fördern und zu unterstützen. Spezifische Unterrichtslektionen zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung haben zum Ziel, den Früchte- und Gemüsekonsum der Kinder zu steigern, sowie das Bewegungs- und Entspannungsverhalten zu fördern. In enger Zusammenarbeit mit Lehrpersonen, Eltern und Ernährungsberaterinnen sieht der Projektablauf verschiedene Aktivitäten vor, wie zum Beispiel: Znünikurs, Bewegungstag, Gesundheitsmesse. Das Projekt wurde seit 2005 bereits an verschiedenen Kindergärten und Schulen im Kanton Solothurn erfolgreich umgesetzt.

Fakten zu Übergewicht und Bewegungsmangel

Als Ursache für Übergewicht gelten falsche und zu reichliche Ernährung sowie Bewegungsmangel. Die Weltgesundheitsorganisation WHO benennt die Fettleibigkeit als die häufigste chronische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter; Experten sprechen gar von der „globalen Epidemie des 21. Jahrhunderts“. Die Schweizerische Gesundheitsbefragung aus dem Jahre 2002 und die gesamtschweizerische Studie der ETH Zürich zeigen folgendes Bild:

- ungefähr ein Drittel der Erwachsenenbevölkerung leidet an Übergewicht (42 % der Männer, 28 % der Frauen),
- mehr als ein Drittel der Bevölkerung bewegt sich zu wenig,
- ungefähr 25 % der Kinder und Jugendlichen (6- bis 12-Jährige) sind übergewichtig;
- davon sind zirka 10 % adipös (fettleibig).

Die starke Zunahme von Übergewicht, Fettleibigkeit und Bewegungsmangel ziehen für die gesamte Bevölkerung, vor allem aber bei Kindern und Jugendlichen, gravierende Folgen nach sich.

Physische und psychische Folgen (Kinder und Jugendliche)

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist besonders problematisch. Überflüssige Kilos drücken auf den noch nicht voll belastbaren Halte- und Bewegungsapparat. Bleibende Schäden an der Wirbelsäule, den Gelenken, Füßen und Sehnen sind die Folge. Bewegungsmangel unterstützt diese negativen Auswirkungen. Innere Organe wie Herz und Leber werden in Mitleidenschaft gezogen. Schon früh sind hier die Anlagen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen gegeben (zum Beispiel Diabetes Typ II in jungen Jahren). Zudem verletzt sich ein übergewichtiger Mensch leichter als ein normalgewichtiger, da seine Beweglichkeit und sein Reaktionsvermögen eingeschränkt sind.

Übergewichtige sind zudem enormen seelischen und sozialen Problemen ausgesetzt. Hänseleien, Grobheiten und seelische Verletzungen führen dazu, dass sich übergewichtige Kinder und Jugendliche zurückziehen. Computer und Fernseher ersetzen oftmals die freundschaftlichen Kontakte. Diese Isolation verhindert, dass das Normalgewicht durch Sport und Spiel im Freien wiedererlangt werden kann. Alle diese Faktoren ziehen eine Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls nach sich.

Entspannung

Die Gesundheit und das persönliche körperliche Wohlbefinden hängen von vielen Faktoren ab. Unter anderem trägt sicher die ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung einiges dazu bei. Nicht zu vergessen ist allerdings auch die Entspannung. Für unsere physische wie auch psychische Gesundheit brauchen wir ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Wenn dies nicht gelingt, kann dies verschiedenste Folgen haben. Die dauernde Anspannung kann nicht nur Störungen der Konzentration sondern auch des Sozialverhaltens mit sich bringen. Aus diesem Grund ist es besonders bei Kindern wichtig, sie so früh wie möglich darin zu unterstützen, Anspannung wahrzunehmen und eine gesunde Balance zwischen Herausforderung und Entspannung zu finden.

Viele Kinder und Jugendliche sind vermehrt Leistungsdruck, Lärm- und Stressbelastungen ausgesetzt. Dazu kommt die ständige Reizüberflutung durch Fernseher, Internet und DVD, welche – häufig mit extrem schnellen Bildschnitten verbunden – höchste Anforderungen an die menschliche Informationsverarbeitung stellen. Oft können nicht alle auditiven und visuellen Eindrücke und Erfahrungen richtig verarbeitet werden, sondern wirken im Unterbewussten weiter. Durch die Überaktivierungen fällt es Kindern und Jugendlichen schwerer, ruhig zu sitzen und sich zu konzentrieren, um Neues zu lernen. Sie kommen innerlich nicht zur Ruhe. Sie werden unentwegt abgelenkt und finden keine Zeit, um auf ihre innere Stimme hören zu können und zu spüren, was ihre eigentlichen Bedürfnisse sind. Nach der Reformpädagogin Maria Montessori ist jedes Kind der Baumeister seiner selbst. Wenn aber die äusseren Reize den inneren Bauplan verdecken, verliert das Kind sein inneres Gleichgewicht.

Es kann nicht mehr davon ausgegangen werden, dass alle Kinder mit Ruhe vertraut sind.

Ziele

Für die drei Bereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung sind folgende Verhaltens- und Wissensziele gesetzt:

- 30 % der Kinder und Jugendlichen steigern ihren Gemüse- und Fruchtekonsum um 1 Portion täglich.
- Sie lernen, gesunde Zwischenverpflegung auszuwählen
- trinken mindestens 1 Liter Flüssigkeit ohne Zucker pro Tag
- trennen Beschäftigung und Essen
- bewegen sich täglich mindestens 1 Stunde
- legen den Schulweg zu Fuss (5./6. Klässler auch mit dem Fahrrad) zurück
- Kinder und Jugendliche kennen die Lebensmittelpyramide/Ernährungsscheibe und das Logo „5 am Tag“
- kennen Zusammenhang von Energieaufnahme und Energieverbrauch und wissen um Bedeutung von Bewegung
- Kinder und Jugendliche werden sich der Wichtigkeit von Ruhe- und Entspannungsphasen bewusst
- Sie erkennen an sich selber wie gut eine Auszeit tut und wie sie danach mit neuer Kraft und Motivation ihre Herausforderungen angehen können
- kennen mind. 1 Entspannungstechnik, die sie besonders anspricht und welche sie auch weiterhin anwenden können, wenn sie sich gestresst fühlen
- Die Lehrkraft sollte ebenfalls eine individuelle Methode ausfiltriert haben, mit welcher sie ihre SchülerInnen „herunterfahren“ kann

Strategie

Das Projekt fit+rank folgt dem Gedanken, gemeinsam eine optimale Wirkung zu erzielen. Deshalb zieht die Schule/Projektleitung Eltern (z.B. Znünikurs), Schularzt (z.B. Elternabend), Ernährungsberaterin (z.B. Gesundheitsmesse) und Ernährungslehrerin (Durchführung Znünikurs) ins Projekt mit ein.

Die Aktivitäten auf einen Blick

Um die Verhaltens- und Wissensziele zu erreichen, sind nachfolgende Aktivitäten skizziert. Diese können selbstverständlich durch die Projektschule beliebig ergänzt werden.

- Durchführung eines Elternabends (Information über das Projekt)
- 4 Erhebungen zum Früchte- und Gemüsekonsum und zu den Bewegungseinheiten während je 5 Tagen
- 1 oder 2 Lektionen pro Klasse mit einer dipl. Ernährungsberaterin/einem dipl. Ernährungsberater
- 3 x Angebot eines Znünimarktes während je einer Woche
- Durchführung eines Bewegungstages
- Durchführung einer Gesundheitsmesse mit Kinderpartizipation (Zielgruppe Eltern)
- Durchführung eines Znüni-Kursabends für Eltern (vor Ort) mit dem Wallierhof Riedholz

Das Modul Entspannung kann als ein Teil des Gesamtprojekts fit+rank durchgeführt werden. Es lässt sich sehr gut in dessen Abläufe integrieren.

Das Thema Entspannung kann jedoch auch als einzelnes kleineres Projekt an einer Schule bzw. in einer einzelnen Klasse umgesetzt werden. Der grösste Effekt wird erzielt, wenn die Übungen über eine längere Zeit immer wieder angewendet werden. Für viele Kinder ist das Thema, aber vor allem auch die unterschiedlichen Methoden Neuland. Sie müssen zuerst an die Thematik herangeführt werden. Je nach Technik verspüren die Kinder unmittelbar danach eine Veränderung, oft jedoch ist es von Vorteil, wenn die Übungen öfters wiederholt werden. Meist müssen beim ersten Kontakt mit einer neuen Entspannungsmethode zuerst die Hemmungen abgebaut werden. Erst bei weiteren Versuchen kann sich das Kind dann voll auf die Entspannung konzentrieren.

Hilfsmittel

Das Projekt fit+rank ist in 4 Boxen gegliedert:

- Basis
- Kindergarten
- 1./2. Klasse
- 3./4. Klasse

5./6. Klassen sind im Hinblick auf die Übertritte an die Oberstufe und den engeren Lehrplan nicht mehr fix im Projekt vorgesehen. Dennoch gilt das Projekt als ideal für ein Schulhausprojekt mit Teilnahme aller Stufen vom Kindergarten bis zur 6. Klasse.

Die Fähigkeiten der 5./6. Klässler können zum Beispiel im Rahmen von Teilprojektleitung im Bereich von Znünikiosk, Pausenplatzgestaltung, Gesundheitsmesse etc. hervorragend gefördert werden.

Auch einzelne Klassen können fit+rank durchführen.

Hier eine kleine Übersicht des enthaltenen Materials:

- Vorbereitete Lektionen zu Ernährungs- und Entspannungsthemen
- Arbeits- und Lösungsblätter, Kopiervorlagen, Stoffkorn, Stoffraupe, Ernährungspyramide, Kornmuster in Lupendöschen, Spiele, Poster und vieles mehr
- Viele Unterlagen auf CD-Rom
- Nutrikid 5-7 Jahre
- Nutrikid 7-10 Jahre
- Themenfächer: Lernen in Bewegung
- Bewegte Kindheit: DVD für Lehrpersonen. Die Folgen von mangelnder motorischen Herausforderungen
- Allez Hop: Musik-CD mit Hip-Hop-Tanzanleitungen
- Dartfit: Dartscheibe mit Bewegungsaufgaben
- Ernährungsscheibe: Unterrichtsvorschläge
- Ordner Entspannung mit vielen Unterrichtsideen in den Bereichen Yoga, Qigong, Entspannung mit Düften und Aromen, Fantasiereisen etc.

Weitere Auskünfte zum Projekt fit+rank erhalten Sie bei

Fluri-Lischer Nicole
Projektbetreuung fit+rank

Gesundheitsamt

Kantonsärztlicher Dienst
Ambassadorshof
4509 Solothurn
Telefon +41 32 627 93 60
Telefax +41 32 627 93 50
nicole.fluri@ddi.so.ch
www.gesundheitsamt.so.ch
www.fit.so.ch