

Dem Stillsitzen entgegenwirken

757 76.3 05

Bezirk Meilen: «Coole Köpfe, heisse Füße» – Pilotprojekt in den Schulen für Suchtprävention und mehr Bewegung

In diesem Schuljahr hat die Suchtpräventionsstelle Samowar ein Pilotprojekt für Mittelstufenklassen gestartet. Es soll Problemen der heutigen Schulkinder entgegenwirken, die sich aus zu wenig Bewegung ergeben.

Wir sind eine Sitzgesellschaft, die sich zu wenig bewegt und ungesund isst. Auf die Schulkinder wirkt sich dieser Lebensstil in Form von mangelnder Konzentration, Haltungsschäden sowie Essstörungen wie Übergewicht oder Magersucht aus. Zusätzlich werden die Klassen wegen Sparsbemühungen vergrößert, wodurch auffällige Kinder noch auffälliger werden.

Lebensstil mitbestimmen

Die Suchtpräventionsstelle Samowar bietet den Schulen des Bezirks Meilen ein Projekt für Mittelstufenklassen an, das diesen Tendenzen entgegenwirken soll: «Coole Köpfe, heisse Füße» bringt Bewegung in die Klassen.

Eine Expertin für Ernährungs- und Bewegungsfragen besucht die Mittelstufenklassen einmal monatlich während eines Jahres und bespricht mit den Kindern auf spielerische und bewusste Art, wie sie sich gesund ernähren können und welche Haltung ihrem Körper gut tut. Ausserdem zeigt die Expertin den Kindern Be-



Mit Theaterszenen aus dem Essalltag werden Erlenbacher Fünftklässer für das Thema «Ernährung» sensibilisiert. Reto Schneider

wegungsspiele und versucht, sie für einen bewegteren Lebensstil zu begeistern.

«Um 13 durchlebt ein Kind einen wichtigen Entwicklungsschritt», sagt Christoph Meyer von der Suchtpräventionsstelle Samowar, «es wird selbstständig und entscheidet mit, was es isst und wie es seine Freizeit

gestaltet.» Daher sei die Mittelstufe das geeignete Alter für das Projekt. Die Lehrerinnen und Lehrer erhalten einen Ideenkatalog für den Unterricht sowie die Möglichkeit zur Weiterbildung. Ziel des Projekts ist es, den Kindern ein besseres Körperbewusstsein zu vermitteln. Sie sollen die Grenzen ihres Körpers, aber auch ihre persön-

lichen Stärken kennen lernen und dadurch ihr Selbstwertgefühl stärken. Das Projekt wird vom Samowar und von den Schulgemeinden finanziert und auf Initiative der einzelnen Lehrpersonen schrittweise eingeführt. Das Pilotprojekt in zwei Erlenbacher Klassen erweist sich als Erfolg. (ero)