

# Zürichsee-Zeitung Linth-Zeitung Sihltaler

Die Tageszeitungen und amtliches Publikationsorgan der Region Zürichsee  
Verlag: Zürichsee Presse AG, Seestrasse 86, 8712 Stäfa, Tel. 044 928 51 11, Fax 044 928 55 20

## HOME

Schlagzeilen  
Kommentar  
Interview  
Hintergrund  
Dossiers

## REGIONAL

ZSZ Rechtes Ufer  
ZSZ Linkes Ufer  
Sihltaler  
Linth-Zeitung  
ZSZ March Höfe

## AKTUELL

Leserangebote  
Offene Stellen

## AGENDA

Veranstaltungen

## LINKS

Vereine  
Gemeinden  
ZS Medien AG

## ARCHIV

[Suche](#)  
Archiv auf CD-Rom

## ABOS

Bestellung  
Unterbruch  
Umleitung  
Adressänderungen  
Häufige Fragen

## INSERATE

Inserieren  
Todesanzeigen  
Bannerwerbung  
Immobilien

## ZS PRESSE AG

Verlag  
Redaktion  
Häufige Fragen  
Produktion/Technik  
Druck/Vertrieb  
Portrait  
Partner

## SCHLAGZEILEN AUS DEM ARCHIV

### Zürichsee-Zeitung rechtes Ufer

Samstag, 26. März 2005

## Dem Stillsitzen entgegenwirken

**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.



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

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 Sparbemühungen 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 bewegte Art, wie sie sich gesund ernähren können und welche Haltung ihrem Körper gut tut. Ausserdem zeigt die Expertin den Kindern Bewegungsspiele 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 persönlichen 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)

## GOOGLE SUCHE



www  
www.zsz.ch

updates: täglich / last major: dezember 2004 / konzept, design und realisation: zsz / peter gut / webmaster