

Ernährung und Bewegung Freestyle Tour

Die «Schtifti» kämpft gegen Übergewicht, unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel, mit Freestylesportlern und Jungköchen, die in der Sprache der Jugendlichen für ein gesünderes Verhalten werben. Die Schülerinnen und Schüler entdecken Freestyle-Sportarten und kochen mit dem jungen Schtifti-Kochteam. In der Deutschschweiz findet die Freestyle Tour bereits zum fünften Mal statt. Nachdem das Projekt auch seit zwei Jahren in der Westschweiz Fuss gefasst hat, wird 2007 der Schritt ins Tessin gemacht. Neu ist auch, dass täglich bis zu 100 Schülerinnen und Schüler teilnehmen können. Zudem können Schulen, Institutionen und Vereine die einzelnen Programmpunkte individuell als Workshops mieten. Das eintägige Programm bringt Schüler- und Lehrerinnen in Bewegung und zu mehr Wissen über eine ausgewogene Ernährung: Am Morgen lernen sie mit echten Profis, wie Breakdance, Footbag, Skaten und Frisbee Spass in die Bewegung bringen kann. Diese Sportarten animieren besonders zum Nachahmen, denn sie können ohne Aufwand von den Jugendlichen selbst und ohne Leistungsdruck in die Freizeit integriert werden.

Als Hauptpartner der Freestyle Tour tritt voraussichtlich bereits zum 5. Mal Suisse Balance auf, die Ernährungsbewegung des Bundesamtes für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz (www.suisse-balance.ch).

Anmeldungen können unter www.schtifti.ch heruntergeladen werden. Weitere Auskünfte gibt Tourorganisator Flavio Trevisan; Flavio.Trevisan@Schtifti.ch, Telefon 044 422 06 77, Handy 078 601 68 35

Körper und Seele sind voneinander abhängig

In Sursee wurde vor rund 28 Jahren die Psychomotorische Therapiestelle eröffnet. Vier Therapeutinnen helfen Kindern im Alter von fünf bis zwölf Jahren, sich im Alltag sicherer zu bewegen.

Geht es der Seele gut, bewegt sich der Körper locker. Ist der Körper krank, leidet häufig auch die Psyche; an einem Tag lassen wir den Kopf hängen, mögen nichts anpacken – kurz darauf könnten wir Bäume ausreissen, weil wir uns gut und kräftig fühlen. Die Psychomotorik («Seelen-Bewegung») setzt dort ein, wo Defizite auftreten. Beispielsweise bei mangelnder Konzentration infolge Hyperaktivität, Bewegungshemmung, fehlendem Gleichgewicht oder mangelnder Orientierung.

Eltern und Lehrpersonen können betroffene Kinder in zweierlei Hinsicht unterstützen. In erster Linie geht es darum, Aktivitäten wie altbekannte Kinderspiele zu fördern. So unterstützt Schaukeln das Gleichgewicht und weckt die Sinne, denn das Gleichgewichtssystem ist die Schaltstelle zum Gehirn und in dieser Funktion zuständig für den Austausch der Sinnesindrücke zwischen dem Gehirn und dem Körper. Oder «Blinde Kuh» spielen, damit das Kind durch das innere Körperbild den Orientierungssinn entwi-

ckeln kann. Oder in einer verschlossenen Schachtel Gegenstände mit der Hand erraten, denn sinnliche Wahrnehmung ist die Grundlage jeder Erfahrung und bildet die Basis jeglichen Lernens. Schmecken, Tasten, Riechen, Sehen, Hören und Bewegen brauchen Übung, sonst stumpfen sie ab.

Der zweite unterstützende Schritt ist die Abklärung an einer Psychomotorischen Therapiestelle. Dort erhalten die Kinder – sollte Therapie angezeigt sein – Anstösse zur Entwicklung motorischer und sozialer Fähigkeiten. Gefühle sollen besser verstanden, der angemessene Umgang damit soll gefördert werden. Im geschützten Raum der Psychomotorik-Therapie wird auf diese Weise das Selbstbewusstsein der Kinder positiv beeinflusst, und mit Beratungsgesprächen wird das Umfeld für die Bedürfnisse der betroffenen Menschen sensibilisiert. mbl

Weiter im Netz

www.astp.ch

www.psychomotorik-therapie.ch



Foto: Schtifti/zVg

Freestyle-Spass mit Lerneffekt für Schulen (Hinweis links).

Ernährungserziehung Wo Milch wächst

Ende Oktober hat die Gesellschaft Nutrikid das neue Modul zur Ernährungserziehung im Vorschulalter vorgestellt. Es kann nicht nur zu Hause, sondern auch im Kindergarten und in Krippen eingesetzt werden. Es soll dazu beitragen, dass die Kinder Lebensmittel kennen, benennen und den Lebensmittelgruppen zuordnen können. Auf Fragen wie «Wo wächst die Milch?» findet sich mit Sicherheit die richtige Antwort. Ein Thema ist auch – immer in kindgerechter Form – das Prinzip der Energiebilanz. Der Nutrikid-Koffer enthält auch ein Handbuch für Lehrkräfte und Eltern mit didaktischen Empfehlungen und Spielanleitungen. Info: www.nutrikid.ch

Bewegung im Unterricht Für alle Stufen

Im Rahmen eines Moduls haben Studierende der Pädagogischen Hochschule Luzern (unter der Leitung von Stephan Zopfi) praktische Ideen entwickelt, um mehr Bewegung in den Unterricht zu bringen. Neben 76 Spielideen für alle Stufen enthält das 110 Seiten umfassende Buch auch einen kurzen Theorieteil, der Lehrpersonen und Schulleitungen eine wissenschaftlich fundierte Argumentation für eine bewegte Schule liefert. www.lmvluzern.ch

Gesundheitsförderung Netzbrief b+g

«bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz» koordiniert unter der gemeinsamen Regie des Bundesamtes für Gesundheit BAG und der Erziehungsdirektoren-Konferenz EDK Dienstleistungen in Gesundheitsförderung und Prävention für Schulen und deren Umfeld. Neun Kompetenzzentren und drei Netzwerkpartner bilden das Netzwerk. Sie leisten gemeinsam einen Beitrag zur Entwicklung einer