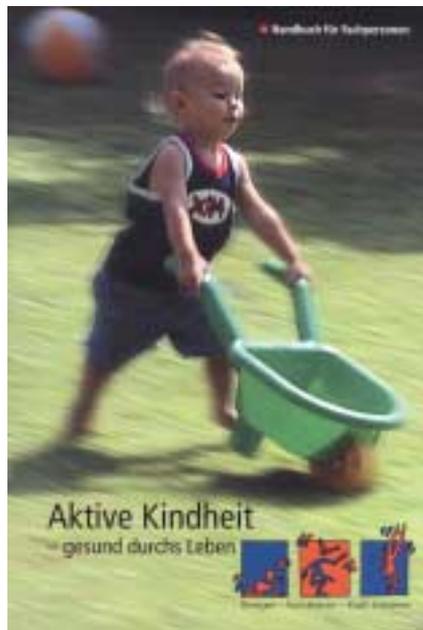


Kinder zum Sport bewegen

Sport – auch eine Altersvorsorge

Das neue Projekt «Aktive Kindheit» soll Eltern, Lehrer und Trainer landesweit über die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die gesundheitliche Entwicklung von Kindern aufklären.

Zu wenig Bewegung, zu viel Medienkonsum, unausgewogene Ernährung, psychischer und sozialer Stress tragen dazu bei, dass sich die Gesundheit unserer Kinder langsam, aber stetig verschlechtert. Laut WHO sind zwei Drittel aller Kinder körperlich zu wenig aktiv. Dies wirkt sich nicht nur negativ auf die Gesundheit der Kinder aus, sondern auch auf jene der späteren Erwachsenen. Was kann man gegen die im Kindesalter beginnende Fehlentwicklung tun, die sich zum Teil erst mit den Jahren, dann aber umso deutlicher zeigt? Das von der Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen initiierte



wie Eltern, Behörden und Politiker an und regt diese zu konkreten Schritten an. Im Angebot stehen ein Buch mit wissenschaftlichen Beiträgen, eine DVD (45 min) mit konkreten Vorschlägen für die Praxis sowie ein Kartenset mit Springseilübungen.

as

Handbuch für Fachpersonen: «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben. Bewegen – koordinieren – Kraft trainieren». Zahner L. et. al. Bundesamt für Sport, ISSW Basel, Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen. 2004. Fr. 60.–. Die gleichnamige DVD (auch für Eltern geeignet) kostet Fr. 60.–, Begleitbroschüre Fr. 20.–, 10-teiliges Kartenset: Fr. 20.–.

Kontakt:

Tel. 032-327 61 12

E-Mail: info@aktive-kindheit.ch

Internet: www.aktive-kindheit.ch

Als Arzt oder Ärztin mitwirken:

Wie kann man in der Arztpraxis haltungs-schwachen, übergewichtigen oder koordinativ schwachen Kindern helfen?

Eine Möglichkeit besteht darin, die Eltern zu beeinflussen, sie dazu zu ermuntern, ihren Kindern Bewegung zu ermöglichen und sie zu unterstützen. Als Hilfsmittel eignen sich beispielsweise die DVD mit Broschüre sowie das Kartenset, welche das Projekt «Aktive Kindheit» ausgearbeitet hat.

Interessierte Ärztinnen und Ärzten können ein Exemplar der Broschüre kostenlos bestellen (Adresse nebenan), um sie beispielsweise im Wartezimmer aufzulegen.

und in partnerschaftlicher Kooperation mit dem Bundesamt für Sport mitfinanzierte Projekt «Bewegen – koordinieren – Kraft trainieren» beschreibt daraus resultierende Probleme, nennt mögliche Ursachen und konkrete Lösungsansätze. Themen sind beispielsweise Motorik, Koordination, Kraft und Körperhaltung, Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Osteoporose, Kognition sowie Sport als Erlebniswelt.

Das Projekt spricht mittels Referaten und Informationsmaterial Fachleute wie Lehrer oder Sport- und Freizeitleiter so-

2004 – im Zeichen des Sports:

Das Jahr 2004 wurde vom Europäischen Parlament und dem Europäischen Rat zum Jahr der Erziehung durch Sport genannt. Ziel: Sport soll für alle zugänglich sein und Werte wie Teamgeist, Solidarität und Toleranz fördern. Ein Motiv ist auch, ein Gegengewicht zu den negativen Begleiterscheinungen der rapiden technologischen Entwicklungen, wie etwa Bewegungsmangel und Isolation, zu leisten.