

A close-up photograph of a young child's face, showing their eyes and mouth. The image is slightly blurred, giving it a soft, intimate feel. The text is overlaid on the left side of the face.

**Governorprojekt  
2006/07:  
gesundekids.de  
Bewegung**

CHRISTIAN HEINRICH SANDLER  
Governor 2006/2007 · Rotary International · District 1880 · Germany

# Governorprojekt: [gesundekids.de](http://gesundekids.de)



Eine Initiative  
der Distrikte  
1820, 1860 & 1880

## Ziel des Projekts:

- Durch Übergewicht gesundheitsgefährdeten Kindern mit gesunder Ernährung und Bewegung nachhaltig helfen abzunehmen.
- Normalgewichtige Kinder durch Prävention vor Übergewicht zu bewahren.



Governorprojekt: [gesundekids.de](http://gesundekids.de)



Eine Initiative  
der Distrikte  
1820, 1860 & 1880



*Vor allem Fast food läßt Kinder und Jugendliche in die Breite gehen.*

Foto AP

## Mit Chipstüte und Cola vor dem Computer

Viele Heranwachsende sind zu dick / Bewegungsmangel und schlechte Eßgewohnheiten / Neue Serie

Quelle: FAZ

CHRISTIAN HEINRICH SANDLER  
Governor 2006/2007 · Rotary International · District 1880 · Germany



## Governorprojekt: [gesundekids.de](http://gesundekids.de)



Eine Initiative  
der Distrikte  
1820, 1860 & 1880

- Es handelt sich um ein immer gravierender werdendes soziales Problem, das bereits heute in den Medien erhöhte Aufmerksamkeit erhält.
- Es wird kein starres Konzept vorgegeben, die Clubs können ihre individuellen Projekte entsprechend ihrer Ressourcen (Berufsklassifikation) sowie den individuellen lokalen Bedingungen und Anforderungen anpassen.
- Die Projekte sollten nachhaltig sein, um messbare Erfolge zu erzielen. Durch die Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen, durch Aktivitäten, wo auch die rotarische Familie eingebunden ist (Hands On Projekte), erhöht sich das Interesse der Medien.
- Insgesamt kann eine solche Aktion ebenfalls unsere Öffentlichkeitsziele realisieren helfen.



Governorprojekt: [gesundekids.de](http://gesundekids.de)



Eine Initiative  
der Distrikte  
1820, 1860 & 1880

Das Projekt soll auf zwei Säulen basieren:

- Gesunde Ernährung; Hierzu laufen bereits Aktionen in den Distrikten 1820 und 1860 sehr erfolgreich
- Mehr Bewegung




## Governorprojekt: [gesundekids.de](http://gesundekids.de) 10 Tipps für Ernährung



Eine Initiative  
der Distrikte  
1820, 1860 & 1880

- Nährstoffreich - energiearm
- Vielseitig
- 5x Obst und Gemüse pro Tag
- Reichlich Milch und Milchprodukte
- Fettarme Wurst- und Fleischsorten
- Zucker und Süßigkeiten in Maßen
- Viel trinken, vor allem kalorienfreie Getränke.
- Mindestens 1x pro Woche Fisch
- Abwechslungsreiches Pausenbrot
- Regelmäßige Essenszeiten/ Essen genießen/ sich Zeit nehmen

Weiterführende Informationen zum Thema: [www.gesundekids.de](http://www.gesundekids.de)



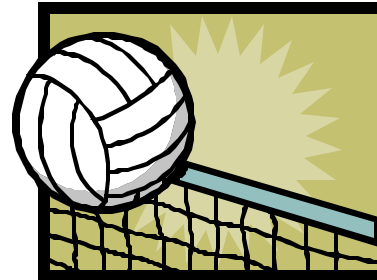
Governorprojekt: [gesundekids.de](http://gesundekids.de)  
Bewegung



Eine Initiative  
der Distrikte  
1820, 1860 & 1880

Den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder  
nutzen. Das ist möglich:

- Im Alltag
- Beim Spielen
- Beim Sport
  - Schulsport
  - Vereinssport





## Governorprojekt: gesundekids.de

### Freude an Bewegung



Eine Initiative  
der Distrikte  
1820, 1860 & 1880

- „Wecken Sie bei Ihren Kindern wieder die **Lust am Toben und Tollen**. Mit viel Bewegung trainieren die Kinder nicht nur ihre Ausdauer und ihr Körpergefühl.
- Sie **bauen** zugleich **Stress ab** und sorgen für eine **gesunde Durchblutung des Gehirns**. Sie können ihren Körper kennen lernen und entdecken **Bewegung als Ausdruck von Lebensfreude**.
- Kinder sollten sich täglich einmal körperlich verausgaben, nicht nur ein- oder zweimal wöchentlich im Sportverein.
- Lassen Sie die Kinder zu ihren **verspielten Wurzeln** zurückfinden. Bewegung kann auch ein Kitzelkampf oder eine Kissenschlacht, mit einem Luftballon spielen, Rad fahren oder im Hof schaukeln, durch Regenpfützen springen, auf Bäume klettern, einen Drachen oder ein Papierflugzeug fliegen lassen.
- Entdecken Sie mit Ihrem Kind neue Spielräume und schlagen Sie nicht gleich Alarm, wenn auch einmal drinnen laut getobt wird. Haben sich die Kinder verausgabt, werden sie automatisch ruhiger. „



(aus: Das [Online-Familienhandbuch](#); Adelheid Fangrath)

# Governorprojekt: gesundekids.de

## 1. Bewegung im Alltag



Eine Initiative  
der Distrikte

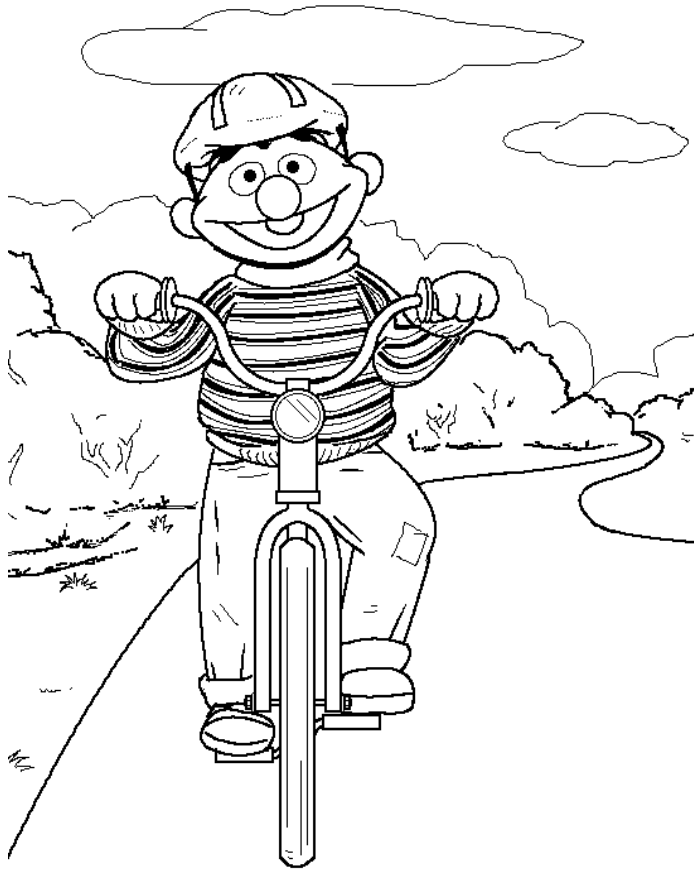
1820, 1860 & 1880

**Schulweg:** Sollten Bedenken bestehen, die Kinder alleine laufen zu lassen, könnte hier ein „rotierender Elterndienst“ organisiert werden

**Gartenarbeit:** Kinder helfen meist gern im Garten. Ein eigenes „Kinderbeet“ mit schnell wachsenden und/oder essbaren Pflanzen (Kapuzinerkresse/Sonnenblume/Zuckerschoten) kann einen zusätzlichen Reiz bieten.

**Hausarbeit:** Dem Alter des Kindes angemessene Aufgaben erteilen, z.B. Staubsaugen.

**Treppensteigen:** Als Vorbild wirken und statt Lift lieber Treppen nutzen.





## Governorprojekt: gesundekids.de

### 2. Spielen



Eine Initiative  
der Distrikte  
1820, 1860 & 1880

### Spiele für Draußen

- Verstecken
- Fangen
- Gummitwist
- Minigolf
- Fahrrad fahren
- Räuber und Gendarm
- Baumhaus bauen
- Badminton
- Beachball
- Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm
- Bäumchen wechsele dich
- Fährmann, wie tief ist das Wasser
- Katz und Maus
- Mutter, wie weit darf ich reisen



## Governorprojekt: [gesundekids.de](http://gesundekids.de)

### 2. Spielen



Eine Initiative  
der Distrikte  
1820, 1860 & 1880


### Spiele für Drinnen

Die meisten dieser Spiele fördern die motorischen Fähigkeiten und das soziale Miteinander. Es gibt keine Gewinner oder Verlierer, stattdessen enden viele Spiele in einem lustigen Durcheinander.

- **Raupenlaufen:** Die Kinder knien hintereinander. Jeder umfasst die Fesseln des Vorfdermannes. Wie eine Raupe müssen sich die Kinder bewegen, ohne die Verbindung zu lösen.
- **Der Plumpsack geht um:** Die Kinder sitzen im Kreis und singen: „Dreht euch nicht um, der Plumpsack geht um, wer sich umdreht und lacht, den wird der Buckel blau gemacht.“
- **Alles hört auf mein Kommando:** Die Kinder geben abwechselnd Kommandos: „Nase klebt“, „Po klebt“, „rechtes Knie klebt“ ...Es bleibt den Kindern überlassen, ob sie die genannten Körperteile mit einem oder mehreren Kindern zusammenkleben. In dieser Position bewegen sich die Kinder, bis das nächste Kommando fällt. Dieses Spiel macht mit Musik besonders viel Spaß.
- **Reiterkampf:** Zwei Kinder verschränken ihre Arme und hüpfen auf einem Bein. Sie müssen sich anrumpeln, um sich aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer das Bein auf den Boden bringt, hat verloren.

CHRISTIAN HEINRICH SANDLER

Governor 2006/2007 · Rotary International · District 1880 · Germany



# Governorprojekt: [gesundekids.de](http://gesundekids.de)

## 2. Spielen



Eine Initiative  
der Distrikte  
1820, 1860 & 1880

### Spiele für Drinnen

- **Hindernisparcour:** Ein tolles Spiel für langweilige Regentage. In der Wohnung wird ein Hindernisparcour aufgebaut. Die Kinder müssen unter, über oder durch die Stühle krabbeln, auf einem Seil oder einem Wollfaden balancieren, um Tischbeine schlängeln, unter große Decken kriechen.....
- **Das Pärchen:** Ein Kind stellt sich bei einem großen Kind oder einem Erwachsenen vorn auf die Füße. Bitte vorher Schuhe ausziehen. Dieser muss jetzt mit seinem Partner gehen oder tanzen.
- **Das Spiegelbild:** Zwei stehen sich gegenüber. Einer macht langsam Bewegungen vor, die der andere wie in einem Spiegel nachmacht.



## Schulsport:

- Grundlage bildet die Annahme, dass Bewegung, Spiel und Sport - somit auch der Schulsport - einen grundsätzlichen und unverzichtbaren Beitrag für die körperliche, soziale, kognitive und emotionale Entwicklung der Schülerinnen und Schülern leisten. Für den Sportunterricht werden deshalb umfassende Lehrpläne aufgestellt, die detailliert Ziele, Inhalte und Methoden des Faches beschreiben (Sportunterricht - Pädagogische Perspektiven und Bewegungsfelder) . Dabei haben überfachliche Erziehungsaufgaben wie Gesundheitsförderung, Sozial- und Werteerziehung einen hohen Stellenwert. (aus Wikipedia, Stand: 22.06.06)



<http://hugolescargot.com> - <http://www.schoolplaten.com>



## Governorprojekt: gesundekids.de

### 3. Sport



Eine Initiative  
der Distrikte  
1820, 1860 & 1880

#### Vereinssport:

- **Schwimmen** trainiert den ganzen Körper, vor allem die vom vielen Sitzen geschwächten Rückenmuskeln
- **Ballspiele** schulen Geschicklichkeit, Koordination und Reaktionsvermögen
- **Rad und Inliner fahren** fördern Ausdauer und Geschicklichkeit
- **Reiten** trainiert Bauch und Rücken
- **Judo, Taekwondo oder Karate** entwickeln Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit.
- **Ski- und Eislaufen** kräftigen die Muskeln, fördern die Körperbeherrschung und die Kondition





Governorprojekt: [gesundekids.de](http://gesundekids.de)  
Mögliche Ansprechpartner



Eine Initiative  
der Distrikte  
1820, 1860 & 1880

In beiliegender [Matrix](#) finden sich Ansprechpartner,  
die sich bereit erklärt haben, am Projekt  
„Gesunde Kids“ mitzuwirken.



## Governorprojekt: [gesundekids.de](http://gesundekids.de) Ideensammlung für Aktionen



Eine Initiative  
der Distrikte  
1820, 1860 & 1880

- Infomaterial austeilen
- Klassenwettbewerb ausloben mit Bewegungs- und Ernährungspass und Drehscheibe. Als Preis Eintrittskarten für Schwimmbad o.ä. ausloben.
- Betriebsbesichtigung (Mühle, Bauernhof; Gemüseernte) – dann mit Kindern kochen
- Vereinstag organisieren: Verschiedene Sportvereine stellen sich vor, die Kinder erhalten Gutscheine oder dgl., um an Schnupperstunden teilnehmen zu können.
- Sport- oder Vereinsfest, Tag der offenen Tür, Gesundheits- oder Bewegungsnachmittag, Projekttag o.ä.: Sportmobil oder Streetballmobil der Sportjugend Sachsen mieten.
- „Sport statt Gewalt“ Fachdienste Präventionen der Polizeidirektionen in Sachsen
- Kinderkochkurs: Eltern werden über gesunde Ernährung informiert und anschließend zum Essen eingeladen