

## Schule bewegt. bewegte Schule

Schon jedes fünfte Kind in Österreich ist zu dick, Tendenz steigend. Eine der Hauptursachen ist Bewegungsmangel. Das forum. ernährung heute nimmt diese Problematik zum Anlass und bewegt Österreichs Schüler und Schülerinnen mit Gratis-Turnstunden in eine aktivere Zukunft.

### Bewegen statt am Sessel kleben

Aktuelle Daten zeigen, dass sich das Bewegungsverhalten unserer Kinder in den letzten Jahren weit dramatischer verändert hat als das Ernährungsverhalten. Während die Energieaufnahme nahezu unverändert geblieben ist, hat sich das Freizeitverhalten massiv gewandelt. Im Zeitalter moderner Medien ist die Konkurrenz groß: Fernseher, Gameboy, Spielkonsole und Computer halten Kinder und Jugendliche von bewegten Aktivitäten ab. Nicht umsonst erklärte der deutsche Kinderarzt Prof. Dr. Erik Harms, Vorsitzender der Plattform Ernährung und Bewegung e.V., im Rahmen einer Podiumsdiskussion am 11.11.2006 in Köln: „Wir wissen mittlerweile, dass die Bewegung bei der Entwicklung des kindlichen Übergewichts eine wesentlich größere Rolle als die Ernährung spielt.“

### Das Projekt im Porträt

Vor diesem Hintergrund sehen wir es als sinnvolle Maßnahme, Schülerinnen und Schülern zusätzliche Bewegungsanreize anzubieten. Deshalb haben wir das Projekt „Schule bewegt. bewegte Schule“ ins Leben gerufen. Unser Grundgedanke? Wir möchten vermitteln, dass Bewegung Freude macht und Teil eines ausgeglichenen Lebensstils ist. Daher geht es bei unserer Initiative nicht um schneller, höher, weiter. Im Gegenteil: Alle Kinder, ob geübt oder unerfahren, ob talentiert oder weniger begabt, sollen Freude an der Bewegung erfahren. In allen neun Bundesländern wurde eine Partnerschule ausgewählt, in der im Schuljahr 2006/07 im Rahmen der Nachmittagsbetreuung polysportive Turneinheiten (einmal pro Woche 75 Minuten) finanziert werden (additiv zum Sportangebot der Schulen im Rahmen des Unterrichts): Hauptschule Höchst in Vorarlberg, Hauptschule Zams-Schönwies in Tirol, HS Maxglan in Salzburg, HS 1 St.Veit/Glan in Kärnten, BRG Ramsauerstraße in Linz, BRG Frauengasse in Baden, HS St. Leonhard in Graz, HS Neudörfel im Burgenland und die KSMS Hadersdorf in Wien.

### Starke Projektpartner

Für die Umsetzung haben wir uns anerkannte Sportexperten geholt, die uns in der Praxis unterstützen:

Die Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO) ist durch ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION für die Abwicklung vor Ort zuständig. Die BSO hat mit „Fit für Österreich“ viel Erfahrung im Bereich Gesundheits-sport gesammelt und verkörpert mit ihrem Zugang zur Thematik die Philosophie von „Schule bewegt. bewegte Schule“, die sich nicht am Leistungsgedanken orientiert, sondern am Spaßfaktor. Die Kooperation garantiert aber nicht nur die entsprechende fachliche Expertise, sondern ermöglicht auch Nachhaltigkeit: Die Bewegungseinheiten führen Übungsleiter aus lokalen Mitgliedsvereinen der Dachverbände durch, was den Schülern und Schülerinnen auch langfristig eine direkte Anlaufstelle aufzeigt und eröffnet.

### Bewusstsein schärfen

Jede Schule wurde im Rahmen einer Road-Show von einem „Schule bewegt“-Team (eine regional prominente Sportlerpersönlichkeit, Vertreter der BSO und des forum. ernährung heute) besucht. Dabei wurde eine Bewegungseinheit mit regionaler Medienbegleitung (TV, Hörfunk und Presse) absolviert, um die Initiative auch der breiten Öffentlichkeit vorzustellen. Denn die Bemühungen dürfen nicht beim Schultor enden. Ohne Unterstützung in der Familie oder im weiteren Umfeld kommt der schulbasierte Ansatz ins Wanken. Nur ein gesamtgesellschaftliches Umdenken schafft bessere Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für einen bewegten Alltag.

Ein Überblick über die Resonanz in Printmedien, Hörfunk und Fernsehen findet sich unter

<http://www.forum-ernaehrung.at/cms/feh/medienecho.html>

### Fazit

„Schule bewegt. bewegte Schule“ ist ein Modellprojekt, das vor allem Freude an der Bewegung fördern, langfristig für ein bewegtes Leben motivieren und das Miteinander von Bewegung und Ernährung vermitteln will. Denn Sport, Spaß und Lebensfreude sind die besten Mittel gegen Übergewicht.

*Anschrift der Verfasserin:*

*Mag. Helga Cvitkovich-Steiner*

*Projektleitung „Schule bewegt. bewegte Schule“*

*forum. ernährung heute*

*Schwarzenbergplatz 6*

*1037 Wien*