

Sinnesschulung für ein gesundes Heranwachsen

Der Weiterbildungsgang Motopädie der Präha Weber-Schule führt mit den teilnehmenden Grundschulkindern der SMS-Initiative ein Sinnesklassenzimmer durch.

(Düsseldorf, 22.06.2018) Immer mehr Kinder weisen schon in jungen Jahren einen Bewegungsmangel und motorische Defizite auf. Einfache Übungen wie Rückwärtslaufen, auf einem Bein hüpfen oder Balancieren fallen vielen Kindern inzwischen schwer. Zusätzlich empfinden viele Schülerinnen und Schüler den Schulalltag als belastend und sind einem hohen Erwartungsdruck ausgesetzt. Dabei sollte insbesondere die Schule laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine gesundheitsförderliche Umgebung für die Kinder darstellen, um dem Risiko für Lebensstil-bedingte Erkrankungen wie Übergewicht und Diabetes entgegenzuwirken. Vor diesem Hintergrund versucht die Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ die teilnehmenden Grundschülerinnen und -schüler für eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung zu sensibilisieren. Am Montag, den 25. Juni 2018, findet in Kooperation mit dem Weiterbildungsgang Motopädie der Präha Weber-Schule ein Sinnesklassenzimmer in den Grundschulen statt. Ziel des Sinnesklassenzimmers ist es, durch die Förderung von Bewegung, Motorik und der Wahrnehmung des eigenen Körpers, den Kindern zusätzlich eine Grundlage für ihr Verhalten, Empfinden und Lernen zu vermitteln. In diesem Jahr haben die Schülerinnen und Schüler der Katholischen Grundschule Mettmanner Straße und der Gemeinschaftsgrundschule Flurstraße die Möglichkeit, im Rahmen eines Sinnesparcours grob- und feinmotorische Spiele zu den einzelnen Wahrnehmungsbereichen durchzuführen, neue Bewegungsformen zu entdecken und dabei ihre Sinne zu schulen.

„Mit unserem Angebot möchten wir den Kindern bewusst aufzeigen, wie einfach sich Bewegung in den Alltag integrieren lässt und wie viel Freude ein aktiver Lebensstil macht. Gerade bei unserem heutigen Tagesablauf mit langen Schultagen und vielen Terminen, ist es wichtig, dass die Kinder frühzeitig ein Gefühl für den eigenen Körper entwickeln und für sich selbst Möglichkeiten zum Umgang mit Stress finden.“, betont Susanne Schwalbe, Leiterin der Weber-Schule, die Notwendigkeit Kinder frühzeitig für einen gesunden Lebensstil zu sensibilisieren. „Das Sinnesklassenzimmer verdeutlicht, dass man Kinder auch auf kleinstem Raum für Bewegung begeistert kann. Viele Übungen können auch zu Hause ohne großen



Aufwand durchgeführt werden und wirken sich zusätzlich positiv auf die Körperwahrnehmung der Kinder aus.“, unterstreicht SMS-Projektleiter Prof. Dr. Karsten Müssig.

Die von Prof. Dr. Karsten Müssig geleitete Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ an Düsseldorfer Grundschulen möchte Übergewicht und anderen Lebensstil-bedingten Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter entgegenwirken. Die SMS-Initiative wird getragen vom Verein Düsseldorf Kids mit PFIFF e.V. und wissenschaftlich begleitet vom Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ). Die teilnehmenden Kinder absolvieren den aid-Ernährungsführerschein in Kooperation mit der Schule für Diätassistenz der Kaiserswerther Diakonie und das von der Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Kerstin Ketelhut für Grundschulen entwickelte Bewegungsprogramm „Fitness für Kids“. Zusätzlich erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Anleitung zur Stressregulation im Rahmen eines Sinnesklassenzimmers des Weiterbildungsganges Motopädie der Präha Weber-Schule sowie Entspannungsübungen in Kooperation mit der Initiative „Die bewegte Schulpause“ der Dietrich Grönemeyer Stiftung und dem Unternehmen Deichmann. Die beiden Krankenkassen IKK classic und KKH, diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe, das Sportamt Düsseldorf sowie weitere namhafte Partner und Persönlichkeiten unterstützen die Initiative und ermöglichen den teilnehmenden Schülern weitere attraktive außerschulische Lernorte. Schirmherr ist Thomas Geisel, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die SMS-Initiative wurde 2015 mit dem Unterstützerlogo von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, und 2016 mit dem GUT DRAUF-Label der BZgA ausgezeichnet.

Weitere Informationen zu der Initiative erhalten Sie unter: www.sms-mach-mit.de