

Aktiv durchs Leben: Bewegen mit PFIFF

Regelmäßige Bewegung kann so einfach sein. Um Kindern einen weiteren Anreiz für einen aktiven Lebensstil zu geben, hat die SMS-Initiative nun gemeinsam mit der Borussia Düsseldorf und der Präha Weber-Schule das aktive Kartenspiel „Bewegen mit PFIFF“ entwickelt.

(Düsseldorf, 31.10.2019) Die aktuellen Ergebnisse der KiGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland zeigen, dass lediglich 23% der Mädchen und 30% der Jungen im Alter zwischen sieben und zehn Jahren die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von mindestens 60 Minuten pro Tag erreichen. Besonders Kinder mit einem niedrigen sozialen Status weisen nach den aktuellen Zahlen eine geringere Freizeitaktivität auf. Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Übergewicht sind wichtige Risikofaktoren für die Entwicklung von lebensstilbedingten Erkrankungen, wie Adipositas und Typ-2-Diabetes. Vor diesem Hintergrund möchte die Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ Kinder frühzeitig durch gezielte Maßnahmen für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung begeistern.

„Schon seit vielen Jahren setzt sich die SMS-Initiative für ein gesundes Aufwachsen in Düsseldorf ein und leistet dadurch einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung sowie auch zur Gesundheitsbildung bei Kindern. Durch die Bewegungskarten erhalten die Kinder zusätzliche Ideen für eine aktive Freizeitgestaltung, wodurch sich ein gesunder Lebensstil weiter festigen kann.“, betont Thomas Geisel, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf und Schirmherr der SMS-Initiative sowie auch der Veranstaltung zur Vorstellung der Bewegungskarten am 30. Oktober.

Projektleiter Prof. Dr. Karsten Müssig ergänzt: „Es ist uns eine große Freude den Schülerinnen und Schülern der SMS-Initiative nach dem Kinderkochbuch „Kochen mit PFIFF“ nun auch die Bewegungskarten „Bewegen mit PFIFF“ übergeben zu können. Diese Zusatzformate bieten uns eine Möglichkeit, die Kinder auch in ihrer Freizeit und zu Hause für mehr Bewegung und eine ausgewogene, bewusste Ernährung zu sensibilisieren und somit die Ziele der SMS-Initiative auch außerhalb der Schulen weiter zu vermitteln.“

Die Bewegungskarten sollen den teilnehmenden Grundschülerinnen und -schülern der SMS-Initiative das breite Angebot an Bewegungsspielen und -formen aufzeigen und sie für einen aktiveren Alltag begeistern. Dabei sind die Spielvorschläge so gewählt, dass sie mit wenigen



Landeshauptstadt
Düsseldorf

Materialien bzw. Haushaltsgegenständen umgesetzt werden können und der zeitliche Rahmen angemessen ist. Auch beinhalten die Karten sowohl Gruppen- als auch Einzelspiele, die ohne Mitspieler in der Freizeit gespielt werden können. Der Verein Borussia Düsseldorf und der Weiterbildungsgang Motopädie der Präha Weber-Schule haben die SMS-Initiative bei der Auswahl der Spielvorschläge unterstützt und eigene Tischtennis- und Koordinations-Übungen beigesteuert.

„Es ist uns ein großes Anliegen, Kinder schon in frühen Jahren für Sport zu begeistern. Durch das ansprechende Design der Bewegungskarten und die vielen Bildmotive, wird die Freude und der Spaß an der Bewegung, der bei allen Spielen und Sportarten immer im Vordergrund stehen sollte, geweckt.“, begründet Andreas Preuß, Manager der Borussia Düsseldorf, ihr Engagement.

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 Düsseldorfer Kids mit PfiFF e.V. und wissenschaftlich begleitet vom Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ). 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 mit dem Unterstützerlogo von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, und mit dem GUT DRAUF-Label der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ausgezeichnet und in die Landesinitiative „Gesundes Land Nordrhein-Westfalen“ als beispielhaftes Projekt und Mitglied aufgenommen.

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