Eat smart and move it!

Auch vor der Pandemie haben immer mehr Kinder und Jugendliche den Anschluss an Sport und Bewegung verloren. Mit der Pandemie hat sich die Lage um vielfaches verschlechtert. Besonders betroffen sind Kinder und Jugendliche, in deren Nachbarschaft Spiel- und Freiflächen fehlen und die besonders viel Zeit vor dem Fernseher und im digitalen Raum verbringen.

Eine gesunde Ernährung lässt ebenfalls zu wünschen übrig. Wichtige Nährstoffe, die den Kindern und Jugendlichen die nötige Energie, die sie für ihr Wachstum, ihre täglichen Aktivitäten, Bewegungen und ihre Gesundheit brauchen, werden nicht mehr ausreichend aufgenommen.

Mit unserem Projekt „eat smart and move it!“, haben wir einen Beitrag dazu geleistet, die gesunde Ernährung zu fördern und den Sport zurück zu den Kindern und Jugendlichen zu bringen, denn Bewegung fördert Stressabbau, Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein und damit auch die Resilienz.

Während des Projektes haben sich die Kinder und Jugendlichen mit gesunden Ernährungsformen in Form von kleinen Workshops auseinandergesetzt. Dabei haben sie verschiedene Aspekte des menschlichen Körpers kennengelernt; wie z. B. die Aufnahme und Verarbeitung bestimmter Nährstoffe.

Darüber hinaus wurden verschiedene sportliche Aktivitäten unternommen, unter anderem Fußball, Basketball, Volleyball, Badminton, Tischtennis und

Fahrradfahren. Hinzu wurden auch Wanderungen in der Natur durchgeführt, um auch die langsam verlorengehende Verbindung der Kinder und Jugendlichen zur Natur erneut zu stärken.

Die Teilnehmer haben mit den sportlichen Aktivitäten nicht nur ein positives Körperbewusstsein entwickelt, sondern es wurden auch Kompetenzen bezüglich der Teamfähigkeit und sozialer Interaktion gefördert.

Persönlichkeitsbildung über motorische Lernprozesse. Unser Medium war dabei die Bewegung. Durch die Bewegung haben die Kinder und Jugendlichen ihre Handlungskompetenz erweitert. Hierbei ging es uns nicht um die erbrachte Leistung, sondern das Bewegungsangebot stand immer unter einem persönlichkeitsentwickelnden Aspekt im Vordergrund.

Wir hatten ein entwicklungsorientiertes Konzept, das darauf beruht, dass während der Veranstaltungen ein Entwicklungsprozess entsteht. Das heißt, bei den Bewegungs- und Wahrnehmungstätigkeiten, beim Erleben und Einsatz vom Geist, setzt die Persönlichkeitsentwicklung ein. Das Kind lernt sich selbst kennen und erfährt, wie der Körper sich in bestimmten Situationen verhält. Die soziale Kompetenz ist heutzutage ein wesentlicher Aspekt, der vielen Jugendlichen schwerfällt. Auch diese Kompetenz wurden durch unser Projekt erweitert.