

Aktive Lebensweise

Fertig Schule!
Jetzt fahre ich mit
dem Skateboard zu
meinen Bros.

Ich bin total kaputt
nach dem Shopping, aber
der Schlussverkauf hat
mega Spass gemacht.



«Wenn ihr wollt, dass ich
nicht vor dem Bildschirm sitze,
dann müsst ihr meine anderen
Interessen fördern,
selbst wenn sie euch sinnlos
erscheinen.»

An Schultagen verbringen 84 Prozent der Jungen und 74 Prozent der Mädchen im Alter von fünfzehn Jahren mehr als zwei Stunden täglich vor dem Fernseher, dem Computer oder der Spielkonsole.

Aktive Lebensweise

Gut zu wissen

Für Jugendliche wie für Erwachsene erhöht Bewegung die Lebensqualität. Laut Empfehlung der WHO sollten sich Jugendliche mindestens eine Stunde pro Tag körperlich so anstrengen, dass sie leicht ausser Atem kommen. Nicht immer einfach in unserer heutigen Welt mit ihren Aufzügen, Autos und Bildschirmen ...

Der Jugendliche sehnt sich danach, das familiäre Nest zu verlassen, einen physischen Abstand zu gewinnen und sich seinesgleichen anzunähern. Dabei kann er Eigenverantwortung übernehmen, Wege allein bewältigen und seine Freizeit selbstständig gestalten. Es bietet sich auch die Möglichkeit Aufgaben im Haushalt übernehmen.

Um Spass an der Bewegung zu finden und sich leichter vom Bildschirm zu lösen, brauchen Jugendliche abwechslungsreiche Aktivitäten, die ihren Interessen und Fähigkeiten entsprechen. Jede Art von Bewegung tut gut!

Praktische Ratschläge

Begünstigen Sie das selbstständige und aktive Zurücklegen von Wegen mit dem Rad, dem Skateboard oder zu Fuss.

Schaffen Sie einen geeigneten Rahmen für aktive Pausen wenigstens alle zwei Stunden. Dadurch werden bewegungsarme mit Lernen oder Fernsehen verbrachte Zeitabschnitte verkürzt.

Ermutigen Sie den Jugendlichen, vorhandene Freizeit- und Veranstaltungsangebote zu nutzen.

Übertragen Sie ihm die Verantwortung für häusliche Arbeiten (Staub saugen, Rasen mähen usw.) und lassen Sie ihm die Freiheit, sie auf seine Weise zu erledigen und zum Beispiel dabei Musik zu hören.

Unternehmen Sie aktive und attraktive Familienausflüge. Manchmal wird er Sie begleiten, ein andermal geben Sie ihm zumindest ein positives Beispiel.

