

Viele Junge leben ungesund

Wenig Sport, schlechtes Essen, Alkohol: Das schadet der Gesundheit. Es geht aber auch anders. Das zeigen die vielen Ideen von Schülern.

Viel zu viel Zeit verbringen die meisten Kinder und Jugendlichen vor dem Fernseher oder dem Computer. Die logische Folge ist: Die meisten bewegen sich zu wenig. Außerdem ernähren sie sich oft nicht gesund. Sie nehmen zu viel Fett auf und zu wenige Ballaststoffe und Vitamine.

Zu viel Gewicht

Das alles wirkt sich auf die Gesundheit aus. Unter den Sieben- bis 14-jährigen ist bereits jedes vierte Kind übergewichtig oder sogar schwer übergewichtig. Man nennt das fettleibig oder adipös. Oft haben junge Mädchen und Burschen auch wenig Kondition.

Manche klagen bereits über körperliche Probleme wie Rückenschmerzen. Experten raten deshalb dringend zu mehr Bewegung:

Jeden Tag mindestens eine Stunde Bewegung – und zwar bei mittle-

rer Intensität. Das heißt: Während der Bewegung kann man noch sprechen, aber nicht mehr singen. Hohe Intensität würde bedeuten: Man kann beim Sport nur noch ein paar Worte wechseln.

An drei Tagen pro Woche Übungen durchführen, die die Muskeln kräftigen und die Knochen stärken. Muskeln kräftigen kann man zum Beispiel mit Liegestützen, mit Gewichten oder mit Thera-Bändern. Knochen stärkende Übungen sind sich wiederholende Aktivitäten wie zum Beispiel Hüpfen, Laufen oder Step-Aerobic.

Außerdem solltet ihr zusätzlich Übungen machen, die die Koordination und die Beweglichkeit fördern. Das geht am besten mit Spielen – beispielsweise mit Ballspielen, Hüpfspielen oder

auch mit verschiedenen Balancierübungen.

Nach längerem Sitzen vor dem Computer oder am Schreibtisch sind kürzere Bewegungseinheiten zu empfehlen.

Ferien vor dem PC?

In den Ferien verbringen Jugendliche meistens noch mehr Zeit mit Computer- oder Handyspielen. Wer aber in der Freizeit etwas für seine Gesundheit tun will, spielt Fußball nicht am PC, sondern auf der Wiese! höd

Kommt ein Profifußballer heim vom Spiel. „Na, wie war das Spiel?“, fragt seine Frau. Darauf der Fußballer: „Es war ziemlich spannend. Ich habe zwei Tore geschossen!“ „Und wie ging es aus?“ „1:1.“



Vorsicht beim Trinken von Alkohol: Davor warnen die Schüler vom Holztechnikum Kuchl. Der Slogan ihrer Kampagne lautet „Know your limit“. Dafür gab es den GutDrauf-Gesundheitspreis des Salzburger Jugendrotkreuzes im Wert von 1500 Euro.

BILD: SN/HOLZTECHNIKUM KUCHL

GUT-DRAUF-GESUNDHEITSPREIS: DIE GEWINNER



So sehen Sieger aus: Das Team vom Holztechnikum Kuchl bekam den ersten Preis.



Die Schülerinnen und Schüler der Volksschule Oberweißburg aus dem Lungau beschäftigten sich mit dem Thema Natur und gesunden Lebensmitteln.



Die Mädchen und Burschen vom ZIS St. Johann arbeiteten an der Verbesserung der Schulalltags.



Am Gymnasium Seekirchen drehte sich alles um die Frage: Wie kann man die Schule zu einem gesunden Ort machen, an dem sich die Schüler viel bewegen können?



Die Schülerinnen und Schüler der Volksschule Zell am See wissen, dass Zirbenholz ein wohltuende Wirkung hat. Deshalb fertigten sie kleine Zirbenpolster an.

BILDER: SN/KOLARIK/ROHNER