



Ideenbörse

Einige Aktionen, die sich in verschiedenen Regionen bisher schon besonders bewährt haben, seien hier beispielhaft genannt:

- Die Stiftung/Installation von **Wassertrinkbrunnen** zur Verminderung des Konsums von Softdrinks, dem Dickmacher Nummer 1.
- kostenfreie **Obstlieferungen** an Schulen
- Gemeinsame **Zubereitung von gesundem Pausenbrot** (z. B. „BrotGesichter“) gemeinsam mit den Lehrern in Schulklassen und Kindergärten oder bei öffentlichen Veranstaltungen.
- **Aufklärung werdender Mütter** über das Verhalten vor und während der Schwangerschaft mittels Geburtshelfer und Hebammen.
- **Bewegungs-Rallies**, u.a. auch mit prominenten Sportlern, Laufwettbewerbe, Theateraufführungen (z. B. „Pappe satt“ im Wiesbadener Staatstheater)
- gesundes **Kochen mit Starköch**en (Mirko Reeh aus dem Fernsehen), Kochen mit „Tafel“-Besuchern
- **Informationsveranstaltungen/Diskussionsrunden** mit Experten (z. B. anlässlich der Gesundheitstage in Wiesbaden 2012, zu denen Schulen, Kitas und Sportvereine eingeladen wurden)
- **Obstpflücken** auf Streuobstwiesen und Bevorratung für Schulen, Apfelsaftpressen, etc.
- **Aufstellen/renovieren von Sportgeräten** auf Schulhöfen, Spielplätzen etc.

Für alle Aktionen erhalten Sie weitere Informationen und Hilfestellung durch die gesundekids eG: entweder per E-Mail info@gesundekids.de oder unter www.gesundekids.de.

Bemerkenswert an gesundekids-Aktivitäten ist, dass sie

1. von freiwilligen, sachkundigen rotarischen Helfern vor Ort begleitet werden
2. durch das hohe persönliche Engagement aller Beteiligten nicht anonym sind. Die Kinder und Jugendlichen werden ernst genommen, der Dialog aufgebaut. Auch die Eltern, Lehrer und Erzieher werden einbezogen. Es werden Impulse gesetzt und Partnerschaften zu den Institutionen aufgebaut.
3. den Kindern spielerisch, positiv begegnen, nicht mahnend und mit „erhobenem Zeigefinger“.

Die präventiven Aktionen sollten in den Institutionen möglichst durch Wiederholungen und die Einbindung in Präventionsprojekte, z. B. Schule & Gesundheit in Hessen www.schuleundgesundheit.de oder „Schritt für Schritt mach ich mich fit!“ der TU Dortmund oder „Trink-fit-mach-mit“ www.trinkfit-mach-mit.de nachhaltig verankert werden.