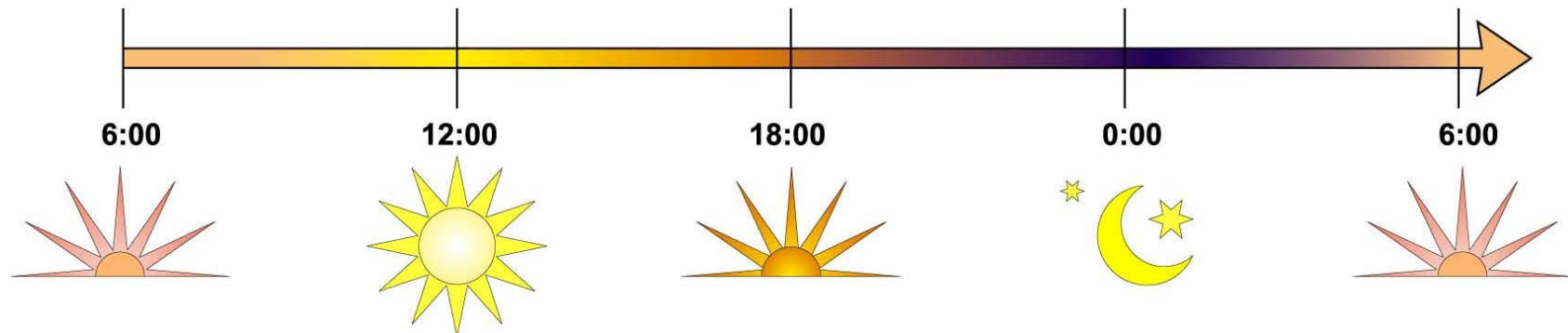




Alltagsprotokoll «Mein Tag»





Kap. 2.2.6: Lahmes Faultier oder flinkes Wiesel: Wie viel Bewegung muss sein?

Lernziel: Mit anderen Spaß haben!

Themenbereich: Bewegung im Alltag und Sport

Abb. 2.2.6c: Zeitstrahl: Alltagsprotokoll «Mein Tag»

Zielgruppe: Alle Kinder (jüngere Kinder werden von den Eltern unterstützt), Jugendliche und Eltern.

Ziel: Die Kinder bzw. Jugendlichen sollen ihre alltäglichen Gewohnheiten und Tätigkeiten (Schule, Hausaufgaben, Bewegung im Alltag, Sport, Ausruhen, Medienkonsum, Essen, Schlafen) auf einen typischen Tag bezogen entlang einem Zeitstrahl benennen, um so einen Überblick und eine Einschätzung bezüglich des eigenen Rhythmus zu gewinnen und mögliche Zeiten für mehr Bewegung herauszufinden.

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Im Gespräch mit dem Adipositas-Therapeuten wird ermittelt, durch welche Tätigkeiten und Gewohnheiten der Tag üblicherweise strukturiert ist, das Kind bzw. der Jugendliche trägt dies in das Protokoll ein. Auf einen Blick werden nun «Problembereiche» sichtbar, z. B. der unstrukturierte «schlappe» Nachmittag vor dem Fernseher oder das späte Schlafengehen. Es wird ein Veränderungsziel formuliert und als Hausaufgabe mitgegeben, z. B. der «Umbau des Nachmittags» (nach der Schule Musik hören und ausruhen, Zwischenmahlzeit, dann Hausaufgaben machen, dann mit Freunden treffen, dann erst Fernsehen [max. zwei Stunden]).



BABELUGA