



take Care

Körperliche Aktivität

**SCHULUNG**

### Einführung

Das UEFA-Programm „Take Care“ konzentriert sich auf die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden durch den Fußball und unterstützt dabei Nationalverbände, Ligen, Klubs und andere Interessenträger im Fußball. In jedem Modul stehen verschiedene Tools zur Verfügung, die sich an Personen, die einen großen Einfluss auf das Leben von Kindern und Jugendlichen haben, darunter Eltern und Erziehungsberechtigte, Lehrkräfte, Trainerinnen und Trainer sowie anderes Betreuungspersonal, richten. Ziel ist es, zu einem gesünderen Lebensstil und positiven Verhaltensweisen zu ermuntern.

Während der Benutzerleitfaden Empfehlungen zur Nutzung, Verbreitung und Maximierung des Einflusses der einzelnen Tools bietet, findet sich nachfolgend ein konkretes Beispiel für die Umsetzung mit Kindern und Jugendlichen. Diese Schulung kann 1:1 übernommen bzw. an die jeweiligen Bedürfnisse und das jeweilige Umfeld angepasst werden. Es wird gezeigt, wie die Tools in der Praxis eingesetzt werden können.

### Beispiel für eine Schulung

**Moderator/-in:** Lehrkraft

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche (gegebenenfalls anzupassen je nach Altersgruppe)

**Dauer:** 45 Minuten + Verlängerung

**Optimales Zeitfenster:** Am besten sollte diese Schulung vor oder in Abwechslung mit einer Sportstunde stattfinden. Findet sie vor einer Sportstunde statt, können die Teilnehmenden das Gelernte direkt umsetzen und die Vorteile der Übungen werden direkt ersichtlich.

**Ziel:** Schaffung eines Bewusstseins für die Vorteile körperlicher Aktivität durch eine aktive Einbindung der Kinder, indem sie über ihre eigenen Erfahrungen nachdenken.

#### **Vorbereitende Arbeit:**

- **Fragebogen vor der Schulung:** Verteilen Sie vor der Schulung einen kurzen Fragebogen an die Kinder, damit die Moderator/-innen einen Einblick in den Alltag der Kinder erhalten und die Inhalte der Schulung gegebenenfalls anpassen können. (Der Fragebogen findet sich am Ende dieses Dokuments.)
- **Poster ausdrucken:** Drucken Sie mehrere Exemplare der Poster für die Gruppenaktivität aus.

### 1. Einführung (5 Minuten)

Beginnen Sie mit einer Begrüßung und einem kurzen Überblick über die Ziele der Schulung.

### 2. Einführungsvideo

Zeigen Sie das kurze Take-Care-Video, um die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden zu erhalten und die Schulung entsprechend einzuleiten.

### 3. Präsentation des Themas (5 Minuten)

Stellen Sie unter Einsatz des Kerndokuments die wesentlichen Vorteile körperlicher Aktivitäten vor. Einige der wichtigsten Erkenntnisse des Kerndokuments sind nachfolgend aufgeführt.

#### **Vorteile körperlicher Aktivität:**

1. **Soziales Wohlbefinden:** Verbesserte soziale Interaktion
2. **Kardiovaskuläre Fitness:** Verbesserte Herz-Lungen-Funktion
3. **Kraft und Gleichgewicht:** Verbesserte Muskelkraft und Stabilität
4. **Mentale Gesundheit:** Weniger Stress und mehr Endorphine für eine Verringerung depressiver Zustände und von Angstgefühlen
5. **Teamwork:** Zusammenarbeit, Kommunikation und Führungsstärke als Ergebnis der Arbeit im Team
6. **Selbstdisziplin und Widerstandsfähigkeit:** Ziele setzen, hart arbeiten, um diese zu erreichen, und mit Niederlagen umgehen
7. **Identität und Zugehörigkeitsgefühl:** Gefühl für die eigene Identität, Selbstdarstellung und Selbsterkennung.
8. **Metabolische Gesundheit:** Verbesserter Stoffwechsel
9. **Knochengesundheit:** Stärkere Knochen
10. **Körpergewicht:** Wahrung eines angemessenen Körpergewichts
11. **Vorbeugung von Diabetes:** Verringeretes Risiko für Diabetes bei Kindern und Jugendlichen
12. **Konstanz und Wettkampfgeist:** Konstante Leistung und Wettkampfgeist
13. **Einhaltung von Regeln und Vorgaben:** Verständnis für die Bedeutung von Regeln und Vorgaben im Sport und im Allgemeinen
14. **Umgang mit Emotionen:** Verbesserter Umgang mit Emotionen auch in Stresssituationen

### 4. Gruppenaktivität (20 Minuten)

- **Aktivität in Kleingruppen:** Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen mit je 5–6 Kindern auf und fordern Sie die Kinder auf, über wirksame Möglichkeiten für körperliche Aktivitäten im Alltag nachzudenken, die regelmäßig umgesetzt werden können.  
Ermuntern Sie die Kinder, weiter zu denken und berücksichtigen Sie andere Elemente eines gesunden Lebensstils, die eng mit körperlicher Aktivität verzahnt sind. Lassen Sie die Gruppen ihre Ideen für praktische Maßnahmen auf Klebezettel schreiben und sammeln sie diese auf einer Tafel, am Fenster bzw. an einer Wand. So veranlassen sie die Kinder dazu, sich auch hier schon zu bewegen.
- **Feedback:** Benennen Sie eine Person aus jeder Gruppe, welche die Ideen und Ergebnisse der Gruppe vorstellt.
- **Rückblick:** Verteilen Sie die Poster, auf denen praktische Verhaltensweisen für regelmäßige Bewegung und einen gesunden Lebensstil zu sehen sind. Ermuntern Sie die Klasse, die Beispiele mit ihren eigenen Ideen zu vergleichen. Fügen Sie einige der Ideen auf den Postern hinzu und hängen Sie diese in der Klasse auf. Geben Sie jedem Kind ein Poster mit nach Hause.

### 5. Video-Dokumentation (10 Minuten)

- Zeigen Sie die Video-Dokumentation, in der ein Fußballstar die Bedeutung körperlicher Aktivität für ein gesundes Leben unterstreicht. Dies stärkt die Botschaft, dass ein aktiver Lebensstil wichtig für ein gesundes Leben ist.

### 6. Abschließende Bemerkungen (5 Minuten)

- Fassen Sie die Schulung zusammen, indem Sie nochmals auf die Vorteile körperlicher Aktivität hinweisen, die einfach umzusetzenden praktischen Verhaltensweisen unterstreichen und die wichtigsten Botschaften aus der Video-Dokumentation betonen.
- Ermuntern Sie die Kinder, sich im Alltag regelmäßig zu bewegen, und erinnern Sie sie daran, dass körperliche Betätigung alleine nicht ausreicht. Diese muss durch gesunde Essgewohnheiten, ausreichenden Schlaf und andere positive Verhaltensweisen ergänzt werden. Betonen Sie, dass alles miteinander verknüpft ist und dass ein ganzheitlicher Ansatz notwendig ist, um für ein allgemeines Wohlbefinden zu sorgen.

- Ermuntern Sie alle Teilnehmenden, auf Grundlage des Gelernten kleine und machbare Verpflichtungen einzugehen.

### 7. Sportunterricht (Verlängerung)

- Falls dies möglich ist, lassen Sie dieser Schulung eine Stunde Sportunterricht folgen. So können die Teilnehmenden direkt anwenden, was sie gelernt haben, und sehen auf engagierte Weise den unmittelbaren Nutzen körperlicher Aktivität in ihrem Alltag.

### 8. Bericht nach der Schulung

- Füllen Sie den *Bericht für Moderator/-innen* aus, der für jede Schulung als [Link](#) oder QR-Code verfügbar ist, um Ihre Erfahrungen zu teilen.



**Auf Grundlage der Rückmeldungen wird das vorliegende Dokument kontinuierlich weiterentwickelt. Bitte teilen Sie uns Ihre Erfahrungen per E-Mail an [sustainability@uefa.ch](mailto:sustainability@uefa.ch) mit.**

### Fragebogen für Kinder vor der Schulung

1. **Wie alt bist du?** \_\_\_\_\_
2. **In welchem Land lebst du?** \_\_\_\_\_
3. **Wie oft machst du Sport?**
  - Jeden Tag
  - Mehrmals pro Woche
  - Einmal pro Woche
  - Selten
  - Nie
4. **Wie lange machst du Sport?**
  - Maximal 30 Minuten
  - 30-60 Minuten
  - 1-2 Stunden
  - Mehr als 2 Stunden
5. **Was machst du am liebsten?**
  - Laufen
  - Fußball
  - Basketball
  - Tanzen
  - Fahrradfahren
  - Draußen spielen
  - Schwimmen
  - Andere \_\_\_\_\_
6. **Wie gehst du normalerweise in die Schule?**
  - Zu Fuß
  - Mit dem Fahrrad
  - Mit dem Auto
  - Mit dem öffentlichen Nahverkehr
  - Andere \_\_\_\_\_

**7. Findest du, körperliche Aktivität ist wichtig für deine Gesundheit?**

- Ja
- Nein
- Ich weiß nicht

**8. Wie verbringst du deine Freizeit?**

- Ich lese
- Ich schaue fern
- Ich spiele draußen
- Ich treffe Freunde
- Ich spiele Videospiele
- Ich bin in sozialen Medien unterwegs
- Andere \_\_\_\_\_

**9. Hast du einen Lieblingssportler oder eine Lieblingssportlerin?**

- Ja – wer? \_\_\_\_\_
- Nein

**10. Motiviert dich dein Lieblingssportler bzw. deine Lieblingssportlerin, dich mehr zu bewegen?**

- Ja
- Nein

**11. Motivieren dich deine Eltern oder Trainer, dich mehr zu bewegen, um gesund zu bleiben?**

- Ja – beide
- Nur meine Eltern
- Nur meine Trainer
- Nein – keiner von beiden
- Ich weiß nicht

### 12. Wie fühlst du dich, wenn du körperlich aktiv warst?

- Stolz
- Glücklich
- Müde
- Genervt
- Motiviert
- Entspannt
- Andere \_\_\_\_\_

### 13. Hast du eine Wasserflasche dabei, wenn du trainierst?

- Ja, immer
- Manchmal
- Nein, hab ich nie dabei
- Nein, ich trinke lieber Limonade oder Energy Drinks