

Übergewichtige Schülerin

Beitrag von „NRW-Lehrerin“ vom 24. September 2010 08:55

also hiezu möchte ich mich gerne äußern.. bin zwar kein sportlehrer, aber kann wenn es um übergewicht geht sehr gut mitreden..

1. sollen kinder überhaupt noch keine klassische diät durchführen, sondern sich "gesund" ernähren und versuchen das gewicht maximal zu halten.

ein kind in der 6.ten klasse wird wahrscheinlich noch etwas wachsen.

schwierig wird es natürlich bzgl. gesunder ernährung, wenn die eltern beide auch übergewichtig sind.. sinnvoll wäre sicherlich ein 6 augen gespräch mit den eltern

2. wenn ich selbst an meine jugend zurück denke glaube ich nicht, dass mich eine 2 als lockangebot wirklich motiviert hätte abzunehmen, sondern dass ich eher aus frust, dass es an meinen kilos liegt, dass ich keine 2 bekomme mehr gefuttert hätte (ich gehe jetzt hier nur von mir selbst aus)

3. mittlerweile bin ich 33 .. ich hatte 1000 lockangebote abzunehmen.. also ich damals vor 4 1/2 jahren meine stelle bekam wurde ich auf grund des übergewichts "nur" angestellt... klar.. wenn das kein lockangebot war der finanzielle aspekt zwischen angestellten und beamten... was mich wirklich zum umdenken gebracht hat war im endeffekt mein kinderwunsch.. und das war meine motivation... mittlerweile bin ich 58kg!! leichter.. und nun auch ganz frisch verbamtet...wenns nun auch noch mit dem kinderwunsch klappt wärs super... JETZT im nachhinein fühle ich mich natürlich viel wohler.. meine gelenke danken es mir, meine blutwerte usw..

aber was ich damit sagen wollte.. man muss selbst abnehmen wollen.. sonst funktioniert das nicht...

Ig