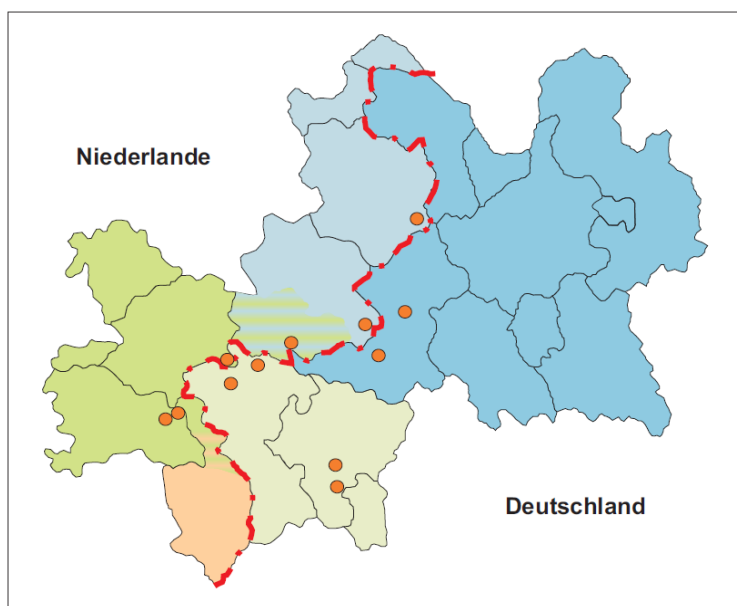


# Gesunde Kinder in gesunden Kommunen



Provincie Noord-Brabant

Ministerium für Wirtschaft, Energie, Bauen, Wohnen und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen



## Unterstützt durch / Mede mogelijk gemaakt door:

Das Projekt Gesunde Kinder in gesunden Kommunen wird im Rahmen des INTERREG IV A Programmas Deutschland-Niederland mit Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (EFRE) und vom Land Nordrhein-Westfalen, von der Provincie Gelderland und der Provincie Noord-Brabant kofinanziert. Es wird begleitet durch das Programmmanagement bei der Euregio Rhein-Waal.

Het project 'Gezonde kinderen in gezonde gemeenten' wordt in het kader van het INTERREG IV A programma Duitsland-Nederland gefinancierd met middelen van het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling (EFRO), van het land Nordrhein-Westfalen, van de provincie Gelderland en van de provincie Noord-Brabant. Het project wordt begeleid door het programmamanagement van de Euregio Rijn-Waal.

## Hintergrund

Besorgniserregende Berichte über die Zunahme von Haltungsschäden bei Schuleingangsuntersuchungen, unzureichender Koordinationsfähigkeit, Defizite bei körperlichen Ausdauerleistungen oder Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen nehmen europaweit ständig zu, in den letzten Jahren auch bei immer mehr Kindern in Deutschland. Die Folgen sind Krankheitsbilder mit Bluthochdruck, weit überdurchschnittlichen Blutfett- und Blutzuckerwerten, die schon bei Kindern das Herz-Kreislaufsystem belasten und in frühen Jahren immer häufiger zur Diabetes II führen. Diese gesundheitlichen Beeinträchtigungen belasten nicht nur den Einzelnen, sondern auch Eltern und Schullehrer bei der Erziehung und im Unterricht, schließlich auch in einem nicht unerheblichen Ausmaß das Gesundheitswesen und die Sozialsysteme.

Bewegungsmangel wirkt sich auch bei kognitiven Lernprozessen negativ aus: In zunehmendem Maße leiden Schülerinnen und Schüler an mangelnder Konzentrationsfähigkeit und abnehmender Lernbereitschaft. Umgekehrt gehören bewegungsaktive Kinder in Schule und Unterricht zu den Schülern, die aufmerksam und konzentriert mitarbeiten können, eine größere Lernbereitschaft zeigen und mit weniger körperlichen und gesundheitlichen Belastungen ihren Schulalltag erfolgreich meistern.

Angesichts der demographischen Entwicklung und der Zunahme chronischer Erkrankungen sind Sport, Bewegung und richtige Ernährung unerlässliche Elemente der Gesunderhaltung und der Gesundheitsförderung. Im Rahmen des Interreg IV Euregioprojekts „Gesunde Kinder in gesunden Kommunen“ (gkgk) wird grenzüberschreitend erprobt und gemeinschaftlich in einer lokalen Zusammenarbeit von Familie, Schule, Sportverein und Kommunalämtern versucht, mit gemeinsam abgestimmten Maßnahmen Kinder altersgerecht zu einem gesunden Lebensstil, der eine ausgewogene Ernährung mit täglichen Bewegungszeiten umfasst, im wahrsten Sinne des Wortes „zu bewegen“.

## Das Projekt „Gesunde Kinder in gesunden Kommunen“

„Gesunde Kinder in gesunden Kommunen“ ist ein grenzüberschreitendes Projekt (NRW/Niederlande) an dem jeweils 6 Kommunen aus beiden Ländern teilnehmen.

### Kommunen in Deutschland:

Bocholt

Emmerich

Kleve

Moers

Rheinberg

Velen/Ramsdorf

### Kommunen in den Niederlanden:

Cuijk

Enschede

Mill/St. Hubert

Oude IJsselstreek

Rijnwaarden

Winterswijk

Im Zentrum des gkgk-Projekts stehen im Wesentlichen vier zentrale Zielbereiche zur Prävention und Förderung eines gesunden Lebensstils bei Kindern:

1. Die teilnehmenden Kinder sollen nachhaltig zu einem aktiven Lebensstil motiviert werden. Dabei geht es nicht nur um die Problemgruppe der übergewichtigen Kinder, sondern ausdrücklich um alle Kinder. Neben der Förderung von täglichen Bewegungszeiten und der Entwicklung breiter motorischer Basiskompetenzen für Bewegung, Spiel und Sport soll auch das Ernährungs- und mediale Konsumverhalten zusammen und ausgewogen gestaltet werden.
2. Der Ausgangspunkt zur Förderung der drei genannten Verhaltensbereiche (Bewegung, Ernährung, Medien) ist die Vernetzung der unterschiedlichen Lebensbereiche der Kinder. Im Zuge von Interventionsmaßnahmen sind hier insbesondere Familie, Schule, Sportverein und Kommune als Ansprechpartner bedeutsam, die in einem lokalen Netzwerk enger zusammen arbeiten.
3. Der komplexe Maßnahmenkatalog sieht unterrichtliche, außerunterrichtliche und außerschulische Maßnahmen vor, die ebenfalls miteinander vernetzt werden sollen. So wird z.B. ein dreistündiger, akzentuierter Sportunterricht zur Gesundheitsförderung mit einer Stunde Sachunterricht fachübergreifend verknüpft. Einzelne Schülergruppen, die nach ihrer basismotorischen Diagnose eine Bewegungsförderung benötigen, werden im Rahmen des Projekts durch differenzierte Angebote individuell gefördert.
4. Das angestrebte Netzwerk zwischen den Partnern (Familie, Schule, Sportverein, Kommune u.a. Partner) wird durch ein lokales Netzwerk verwirklicht. In regelmäßigen Abständen treffen sich die zentralen Partner im Rahmen eines „Runden Tisches“, um die anstehenden Maßnahmen und das Projekt vor Ort zu planen und zu organisieren. In jeder teilnehmenden Kommune gibt es einen „Kommunalmoderator“, der alle Maßnahmen vor Ort mit allen Partnern am „Runden Tisch“ abstimmt und danach mit den Schulen, Sportvereinen und Kommunalämtern gemeinsam umsetzt.

Unter dem Begriff der „Gesunden Kommune“ wird in dem Projekt die erwähnte Vernetzung dieser erwachsenen Bezugspersonen verstanden, die für das gesunde Aufwachsen der Kinder verantwortlich sind.



Abbildung 1:  
Vernetzung in einer  
„Gesunden Kommune“

## **Ziele**

Welche Ziele sollen über die Maßnahmen innerhalb des Netzwerks erreicht werden?

- ein altersgemäßes, normales Körpergewicht (BMI) beibehalten bzw. erreichen
- zu täglicher, aktiver Bewegungszeit von 60 bis 90 Minuten anhalten und in den Alltagsrhythmus innerhalb und außerhalb des Schullebens einbauen
- eine gute, altersgemäße und breite motorische Gesamtentwicklung erreichen durch eine abgestimmte Zusammenarbeit von Schule und Sportverein
- kindgemäßes Verhalten für eine gesunde Ernährung erlernen und Wissen über dessen gesundheitliche Bedeutung durch gemeinsame Esspausen in der Schule und Informationen im Sachunterricht aufbauen
- Vorteile und Nachteile der elektronischen Medien im Rahmen des Sachunterrichts kennen lernen und um ihre möglichen Gefahren für ein gesundes Aufwachsen wissen
- Stärkung des Interaktions- und Sozialverhaltens in Gruppen durch Bewegung, Spiel und Sport im Unterricht und im Schulleben

## **Maßnahmen**

### **A In der Schule (unterrichtlich)**

#### *Sportunterricht*

In jedem Schuljahr wird ein motorischer Basis-Test als Eingangs- und Ausgangstest durchgeführt, dessen Ergebnisse als individuelles Lern-Entwicklungs-Protokoll festgehalten und an die Eltern bei speziellen Elternabenden rückgemeldet werden. Auf der Grundlage dieser Ergebnisse wird die gesundheitliche Förderung im dreistündigen Sportunterricht geplant.

1. ein erste Basis-Sportstunde für alle Kinder einer Klasse (Schulung motorischer Basis-kompetenzen, elementare Bewegungserziehung; Förderung von Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft)
2. eine zweite Basis-Sportstunde mit Spielen und Spielformen zur Erweiterung dieser motorischen Kompetenzen in Spiel und Sport
3. eine differenzierte Sportstunde für alle Schüler, die ja nach Klassenprofil in getrennten Räumen und mit zusätzlichem Lehrpersonal unterrichtet werden

Max/Maxi Mustermann/ -frau: Durchschnittliches Leistungsprofil

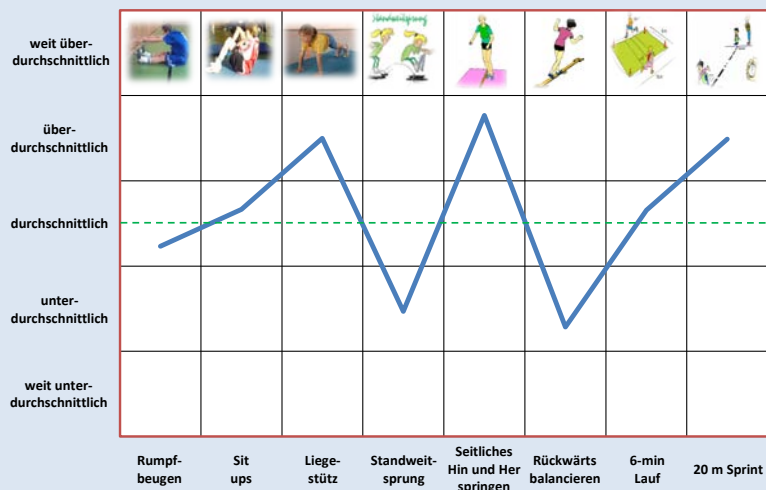
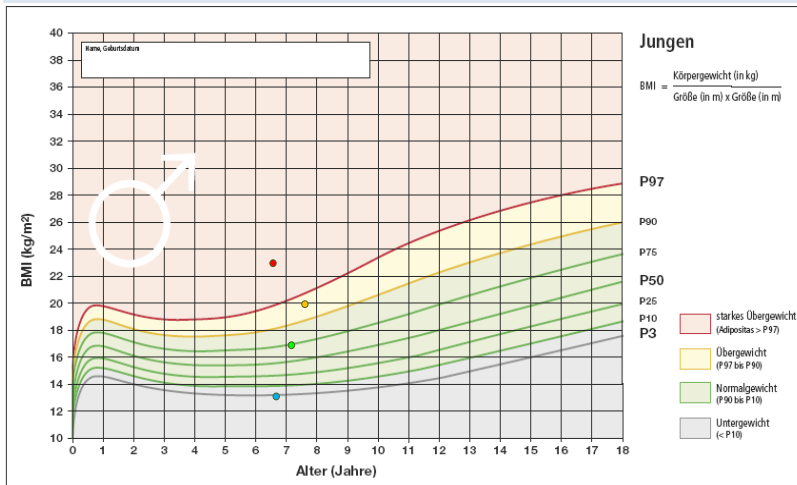


Abbildung 1: Entwicklungsprofil eines Schulkindes; Diagnosekarte als individuelle Rückmeldung an die Eltern

Body-Mass-Index, Jungen



Sachunterricht

Im Rahmen des Lehrplans für den Sachunterricht NRW werden in einer wöchentlichen Stunde die Themen Körper, Ernährung, Lebensstil und Gesundheitsförderung behandelt und der Zusammenhang für eine gesunde Entwicklung hervorgehoben.

Um das Aufwachsen gesunder Kinder in unserem Verbundprojekt besser und gezielter fördern zu können, müssen wir für jedes Kind, das an diesem Gesundheitsprojekt teilnimmt, nicht nur die motorisch-physische Entwicklung begleiten, sondern auch mehr über die förderlichen und hinderlichen Begleitkomponenten im individuellen Lebensstil erfassen, vor allem zur Ernährung und zum Medienkonsum, die den Lebensstil nachhaltig steuern. Zu diesem Zweck werden ab dem zweiten Schuljahr sowohl ein Kinder- als auch ein Elternfragebogen eingesetzt, die Fragen zu diesen Faktoren umfassen.

## B Sportangebote von Sportvereinen am Nachmittag (außerschulisch)

Jede Schule kooperiert im gkgk-Projekt mit einem Sportverein der Kommune. Durch diese Kooperation können am Nachmittag zwei zusätzliche Bewegungskurse für alle Schüler der Projektklassen angeboten werden, die zur Vertiefung und Erweiterung der Gesundheitsförderung nötig sind und damit neben den drei Sportstunden in der Schule zur Erreichung der täglichen Bewegungszeiten von 60 bis 90 beitragen.

## C Bewegungsaktivitäten vor und nach dem Besuch der Schule (außerunterrichtlich)

„Walking bus“ zur Schule und zurück. „Walking bus“ meint, dass Kinder durch Begleitung einzelner Eltern auf sicheren Gehwegen zur Schule zu Fuß gehen. Auf den Gehwegen gibt es „Haltestellen“ in der Nähe des Elternhauses, an denen sich der laufende Bus zu festgelegten Zeiten trifft und sich die einzelnen Kinder aus den Wohngebieten einreihen können.

## D weitere Veranstaltungen

- außerunterrichtliche Angebote wie z.B. Pausensport
- gemeinsame Kinder-Eltern-Kochnachmittage

Die oben aufgeführten Maßnahmen münden in einem anzustrebenden gkgk-Stundenplan, wie er beispielhaft unten aufgeführt ist. Gemeinsam mit den Lehrkräften, dem Kommunalmoderator und allen Partnern wird vernetzt auf dieses Ziel hingearbeitet, um allen Kindern einen gesunden Lebensstil zu ermöglichen.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Schulweg	Walking bus				
08:05 Uhr					Sport: Differenzierung
08:55 Uhr	Sport: basis- motorische Kompetenzen				
09:40 Uhr	Pause: School Gruiten, Bewegte Pause				
10:05 Uhr				Sachunterricht: Ernährung	
10:55 Uhr			Sport: Sportspiel		
11:40 Uhr	Pause: School Gruiten, Bewegte Pause				
11:55 Uhr					
12:40 Uhr					
13:20 Uhr					
Schulweg	Walking bus				
Nachmittag		Sport		Sport	

Abbildung 2 Musterbeispiel: gkgk-Stundenplan

## Die Partner im Verbundsystem:



Wenn Sie mehr über das gkgk-Projekt erfahren möchten, besuchen Sie unsere Homepage: [www.gk-gk.de](http://www.gk-gk.de).

Herausgeber:  
Willibald Gebhardt Institut  
Gladbecker Str.180, 45141 Essen, Deutschland  
Homepage: [www.wgi.de](http://www.wgi.de)

© WGI; Essen, Januar 2011