

## Konzept: *Gesunde Stunde e.V.*

<b>1.</b>	<b>Kurzzusammenfassung</b>
1.1	<p>Grundzüge des Vereins Gesunde Stunde e.V.</p> <p>Übergewicht und Bewegungsmangel erhöhen das Gesundheitsrisiko von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen erheblich. Die zunehmende Verschiebung der Freizeitgestaltung mit weniger Bewegung und höherem Medienkonsum führt zu Isolation, geringerer sozialer Kompetenz und (auch) zur Förderung des Übergewichts, nicht nur bei Kindern.</p> <p>Die Gesunde Stunde ist als Maßnahme der Gesundheitsförderung konzipiert. Die zentralen Botschaften sind:</p> <p><b>Täglich eine „Gesunde Stunde“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ohne Kalorien, ohne Fernsehen und ohne Computer, stattdessen:</b></li> <li>• <b>Sport und Spiel, Bewegung, Beschäftigung mit der Familie.</b></li> </ul> <p>Das Ziel ist es, das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise zu fördern und eine nachhaltige Veränderung in den Lebensgewohnheiten der teilnehmenden Personen zu erreichen.</p>
<b>2.</b>	<b>Begründung</b>
2.1	<p>Ausgangslage (soziale, kulturelle und politische Rahmenbedingungen)</p> <p>Die PISA-Studien haben immer wieder erschreckend deutlich belegt, dass in Deutschland die Schulleistungen und damit das künftige Bildungsniveau eines Kindes sehr stark von der sozialen Lage der Eltern abhängen. Zudem ist sowohl das subjektive Wohlbefinden als auch die objektive Gesundheit der Kinder schlechter, wenn Eltern sozial belastet und finanziell schwächer gestellt sind. Daran zeigt sich, dass Kinder aus den unteren Schichten benachteiligt sind und ihre gesunde Entwicklung in mehrfacher Hinsicht beeinträchtigt wird.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder und Jugendliche aus Familien mit niedrigem Sozialstatus weisen ein größeres Risiko auf, unter einem oder mehreren psychischen Problemen zu leiden, als Kinder aus Familien mit mittlerem oder hohem Sozialstatus (vgl. Journal of Health Monitoring, Ausgabe 2 und 3 2018; vgl. Pott, Fillinger &amp; Paul, 2010, S. 1166).</li> <li>• Kinder aus unteren Schichten, Kinder von erwerbslosen Vätern und Kinder aus Familien mit geringem Einkommen leben häufiger in risiko- und gesundheitsbelasteten Gegenden und in Wohnungen, die für ausgelassenes Spielen und Herumtoben weniger geeignet sind (vgl. Zerle 2007, S. 248; vgl. Hendrie, Sohnpal, Lange &amp; Golley, 2013).</li> </ul> <p>In den Zwischenauswertungen der BLIKK-Studie von 2016 zeigen sich u.a. folgende Ergebnisse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es besteht eine Wechselwirkung zwischen der Nutzungsdauer digitaler Medien und dem BMI des Kindes, des Bewegungsumfangs sowie dem Genuss von Süßgetränken.</li> <li>• Es zeigt sich ein Zusammenhang zwischen Sprachentwicklungsstörungen und der Nutzungsdauer digitaler Medien der Kinder bzw. der Eltern.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Altersgruppe der Kinder von 8-14 Jahren zeigen sich Zusammenhänge bei Lese-/Rechtschreib-Schwäche, Aufmerksamkeitschwäche, Aggressivität sowie Schlafstörungen und einer fehlenden Kompetenz im Umgang mit digitalen Medien.</li> </ul> <p>Schule beeinflusst in erheblichem Maß die Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen. Viele Studien weisen darauf hin, dass das allgemeine Wohlbefinden von Schüler/innen und besonders ihr Wohlbefinden in der Schule stark mit dem Stil des Unterrichts, mit den Umgangsformen der Lehrenden und mit dem Ausmaß ihrer Partizipations- und Einflussmöglichkeiten in der Schule zusammenhängt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rund 40 % der Kinder haben Angst, in der Schule zu viele Fehler zu machen oder in der Schule zu versagen (vgl. Schneider 2005, S. 213; LBS-Kinderbarometer Deutschland 2007, S. 186; World Vision Kinderstudie 2007, S. 203).</li> <li>• Auch Stresskopfschmerzen beeinträchtigen das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen in der Schule (vgl. LBS-Kinderbarometer Deutschland 2007, S. 44). Stresskopfschmerzen treten häufiger bei Schüler/innen auf, die sich als Opfer von Hänseleien fühlen oder sich durch Lehrer und Lehrerinnen blamiert sehen (vgl. LBS Kinderbarometer Deutschland 2007, S. 44).</li> <li>• Es besteht ein statistisch gesicherter Zusammenhang zwischen gesundheitlichem Risikoverhalten und gesundheitlichen Problemen auf der einen und problematischer Schulkultur auf der anderen Seite (vgl. Bilz/Melzer 2005, S. 79).</li> </ul>
2.2	<p>Bedarf/Bedürfnis</p> <p>Es ist nicht nur im Interesse der Kinder, sondern auf lange Sicht gesehen auch im Interesse der Sozialsysteme, wenn in den Qualitätsstandards von Schulen die Belange der Kinder einen deutlich höheren Stellenwert bekämen. Die Folgen von Gesundheits- und Entwicklungsdefiziten im Kindes- und Jugendalter wirken bis ins Erwachsenenalter hinein und erzeugen neben dem individuellen Leid erhebliche öffentliche Kosten.</p>
<p><b>3. Intendierte Wirkungen</b></p>	
3.1	<p>Vision (längerfristige Perspektive)</p> <p>Übergeordnetes Ziel ist die Steigerung der Erziehungs- und Bildungsqualität der Schule/Kita, die Förderung der Elternkompetenz und somit die Verbesserung der individuellen Gesundheit aller Beteiligten. Ziel der Beteiligung der Schulen/Kitas soll neben dem Aufbau nachhaltiger Strukturen die Weiterentwicklung als gesundheitsfördernde Schule/gesundheitsfördernder Kindergarten sein.</p>
3.2	<p>Ziele</p> <p>Qualitätsentwicklung in Grundschulen/Kitas/Angeboten der off. Jugendarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterstützungsmöglichkeiten in der Region kennen lernen</li> <li>• Lernen von Anderen - Gute Beispiele aus der Region kennen lernen</li> <li>• Entwicklung eigener Ziele für die Schulen/Kitas der Region/Angebote der off. Jugendarbeit</li> </ul> <p>Förderung der Elternkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissenserwerb und praktisches Kennenlernen von gesundheitsförderlicher Lebensweise</li> <li>• Kennenlernen der regionalen Angebote, die eine gesunde Entwicklung von Kindern unterstützen</li> <li>• Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise fördern</li> </ul> <p>Netzwerkarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der interdisziplinären Zusammenarbeit</li> <li>• Aufbau von Kooperationen und fehlenden Strukturen</li> </ul> <p>Primärprävention bezüglich Übergewicht und Adipositas bei Kindern</p>

3.3	Teilziele
	<p><b>Mehr Bewegung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die beteiligten Kinder und Eltern finden mehr Spaß an der Bewegung.</li> <li>• Tägliches Bewegen nimmt zu.</li> <li>• Die Kinder kennen Bewegungsspiele und spielen sie regelmäßig zuhause oder draußen mit der Familie oder mit Freunden.</li> <li>• Die beteiligten Kinder haben einen altersgerechten und bewussten Umgang mit Medien.</li> </ul> <p><b>Bessere Ernährung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder und ihre Familien ernähren sich bewusster.</li> <li>• Das Wissen über gesunde Ernährung und Nahrungszubereitung nimmt zu und wird familiär umgesetzt.</li> </ul> <p><b>Stärkung der Familie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Familienmitglieder haben mehr gemeinsame Aktivitäten. Dazu gehören z.B. gemeinsame Gesellschafts- oder Bewegungsspiele, Vorlesen oder Schwimmbadbesuche.</li> <li>• Die Gesunde Stunde erreicht die ganze Familie</li> <li>• Die Gesunde Stunde erreicht Familien unabhängig von ihrem sozialen und kulturellen Hintergrund.</li> <li>• Die Kinder und ihre Familien halten mindestens eine tägliche gemeinsame Mahlzeit für wichtig.</li> </ul> <p><b>Körperliches und seelisches Wohlbefinden - Resilienz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder und ihre Familien kennen Informations- und Beratungsmöglichkeiten und nutzen diese.</li> <li>• Familien lernen Möglichkeiten kennen, ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden zu steigern und wenden sie an.</li> </ul> <p><b>Verbesserung der Kommunikation zwischen Familien und Schule/Kita</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung der Schule/Kita/Angebote der off. Jugendarbeit als Familientreffpunkt.</li> <li>• Kennenlernen der Lehrkräfte auch außerhalb des Schulbetriebs.</li> <li>• Förderung von Kontakten zwischen Familien.</li> </ul> <p><b>Gesundheitsbewusste/s Schule/Kita/Angebot der off. Jugendarbeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung eines schul-, Kita- bzw. off. Jugendarbeitsspezifischen Konzeptes zur Gesundheitsförderung</li> <li>• Aufnahme in das Schulprogramm, bzw. in ein Schulentwicklungskonzept/Kita-Konzept/Aufnahme in das Konzept der off. Jugendarbeit</li> <li>• Einbindung des Lehrerkollegiums/Kita-Teams/Teams der off. Jugendarbeit</li> </ul>
<b>4.</b>	<b>Settings und Zielgruppen</b>
4.1	Settings (in denen Wirkungen erzeugt werden sollen)
	Kommunen, Familien, Grundschulen, Kindertagesstätten, Angebote der off. Jugendarbeit
4.2	Zielgruppen und Schlüsselpersonen
	<b>Zielgruppe</b>

- Eltern
- Kindergartenkinder und Schüler\*innen
- Päd. Fachkräfte
- Lehrkräfte
- Schulleitung
- Kita-Leitung
- Päd. Mitarbeiter\*innen
- Sozialarbeiter\*innen,...

Die Zielgruppen werden an der Auswahl und der Ausgestaltung der Angebote und der Strukturen beteiligt. Die Interessen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und deren Möglichkeiten werden berücksichtigt, um die Nachhaltigkeit sicherzustellen. Das Konzept der Gesunden Stunde ist so ausgestaltet, dass das Ziel – die regelmäßige Umsetzung im Alltag der Familien – erreicht werden kann.

#### **Schlüsselpersonen**

- Schulleitung, Lehrkräfte, Päd. Mitarbeiter/Innen, Sozialarbeiter/Innen, Kita-Leitungen, päd. Fachkräfte
- Gemeinde
- Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück
- Christliches Kinderhospital Osnabrück
- Bildungskoordination im Landkreis und in der Stadt Osnabrück
- Hochschule und Universität Osnabrück
- Bürgermeister/Innen
- Schulträger
- Politik

## **5. Vorgehensweise**

### 5.1 Umsetzung

Die Themen umfassen die Bereiche Bewegung, Entspannung / Stressregulation, Ernährung. Diese werden sowohl theoretisch wie auch praktisch umgesetzt.

- Familienprogramm am Nachmittag oder am Wochenende
- Elternabende
- Einbindung von „Gesunden Stunden“ im Unterricht durch die beteiligten Lehrkräfte
  - Ernährungsführerschein
  - Bewegte Pause / Bewegte Schule
  - Entspannungsübungen
- Einbindung von Angeboten im Ganztags- bzw. AG-Bereich der Schule
  - Zusammenarbeit mit externen Kooperationspartnern und außerschulischen Lernorten (bspw. Zoo, Grüne Schule, Kubikus, Museum Industriekultur, etc.)
- „Schulungsangebote“ für pädagogische Mitarbeiter und Lehrkräfte, die diese Angebote gestalten.

Es wird eine gezielte Öffentlichkeitsarbeit betrieben. Instrumente für eine Außendarstellung bzw. ein Marketing sind:

- Logo
- Flyer
- Newsletter "Gesunde Stunde AKTUELL"
- Veröffentlichung auf der Internetseite und der Pinnwand der Schule/Einrichtung

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelberichte zu verschiedenen Aktivitäten in regionalen Printmedien</li> <li>• Berichte im regionalen Radio</li> <li>• Internetseite <a href="http://www.gesundestunde.de">www.gesundestunde.de</a></li> </ul>
5.2	Umsetzung in Projektphasen
	<p>Betreuung der Schulen/Einrichtungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ neuer Schulen/Einrichtungen durch die Gesunde Stunde: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Akquise und Information in den Gesamtkonferenzen/Schulvorstandssitzung/ Elternratssitzungen o.ä.</li> <li>- Teilnahme der Schule/Einrichtung ist möglich nach verbindlicher Abstimmung und vertraglicher Unterzeichnung der Vereinbarung zwischen Gesunder Stunde und Schule/Einrichtung (siehe Anlage Vereinbarung und Qualitätsstandards)</li> <li>- Betreuung in den ersten zwei Jahren <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Intensive Begleitung bei der Veranstaltungsorganisation und -umsetzung.</li> <li>○ Fortbildung der Lehrkräfte: BZfE-Ernährungsführerschein</li> <li>○ Unterstützung beim Aus- und Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen in den Grundschulen/Einrichtungen</li> <li>○ Ausbau der Elternarbeit</li> <li>○ Austausch in den Planungsgruppentreffen</li> <li>○ Jährliche Berichterstattung der Schulen/Einrichtungen</li> <li>○ Newsletter</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>➔ Bereits beteiligter Schulen/Einrichtungen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Betreuung von Schulen/Einrichtungen <u>nach</u> zwei Jahren <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Begleitung bei der Veranstaltungsorganisation und -umsetzung.</li> <li>○ Unterstützung beim Ausbau gesundheitsförderlicher Strukturen in den Grundschulen/Einrichtungen</li> <li>○ Unterstützung bei der Aufrechterhaltung der Elternarbeit</li> <li>○ Austausch in den Planungsgruppentreffen</li> <li>○ Jährliche Berichterstattung der Schulen/Einrichtungen</li> <li>○ Newsletter</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
5.3	Verstetigung
	<p>Die Begleitung einer Institutionalisierung ist wesentlicher Bestandteil und soll die Nachhaltigkeitsbemühungen verstärken. Folgende Instrumente werden dazu eingesetzt bzw. werden angestrebt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öffentlichkeitsarbeit</li> <li>• Gewinnung politischer Unterstützung</li> <li>• Einbeziehung der Kommunen</li> <li>• Einbeziehung der Gesundheitsförderer (Krankenkassen, Sportvereine, ...)</li> <li>• Langfristige Etablierung mit einem Koordinierungsbüro</li> <li>• Erreichen einer langfristigen, gesicherten Finanzierung</li> </ul> <p>Zur Verstetigung <u>können</u> folgende Instrumente genutzt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begleitung und Unterstützung der Schule bei der Einführung und Etablierung von Elementen der Gesundheitsförderung im Schulalltag (Projektwochen, AG-Angebote, "Bewegte Schule", Lehrgesundheit, Walking-Bus, Zahnpflege in der Schule....)</li> <li>• Forcierung der Beteiligung und Zusammenarbeit mit den ortsansässigen Sportvereinen und Bildungsträgern (Kontaktaufnahme u.a. mit Kreis- und Stadtsportbund, Niedersächsischem Turnerbund, „lernen vor Ort“, Familienbildungsstätten)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulkiosk mit Elternunterstützung</li> <li>• Etablierung des Themas „Zahngesundheit“</li> </ul>
5.3	Zeitlicher Rahmen
	Planungsphase <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planung- / Vorbereitungszeit: Vorstellung des Projektes Gesunde Stunde in den Gremien</li> <li>• Umsetzungsphase: nach Vereinbarung</li> </ul>
<b>6.</b>	<b>Organisation</b>
6.1	Steuerung
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vereinsvorstand</li> <li>• Geschäftsführung</li> <li>• Mitgliederversammlung</li> <li>• Planungsgruppe</li> </ul>
6.2	Operatives Geschäft
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betreuung der beteiligten Schulen/Einrichtungen</li> <li>• Begleitung der Familienangebote</li> <li>• Netzwerkarbeit</li> <li>• Anbahnung von neuen Kooperationen</li> <li>• Akquise von Experten und Anbietern</li> <li>• Zusammenarbeit mit regionalen Projekten und Institutionen</li> <li>• Qualitätsmanagement und konzeptionelle Weiterentwicklung</li> <li>• Fundraising</li> <li>• Gremienarbeit und Berichterstattung</li> <li>• Öffentlichkeitsarbeit</li> </ul>
<b>7.</b>	<b>Ressourcen</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mittel für die Koordination</li> <li>- Mittel für Honorare und Sachkosten</li> <li>- Sonstige Sachkosten <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Newsletter</li> <li>○ Druckerzeugnisse</li> <li>○ Öffentlichkeitsarbeit</li> <li>○ Catering</li> <li>○ Verwaltung</li> </ul> </li> </ul>
<b>8.</b>	<b>Evaluation</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maßnahmen werden evaluiert und anhand der Ergebnisse weiterentwickelt.</li> </ul>
<b>9.</b>	<b>Valorisierung</b>
	Die Erfahrungen und Ergebnisse werden dokumentiert.