



Der Kinderschutzbund

Konzeption „Knack frisch“



Gesundheitsförderung an Grundschulen

in Burgdorf

Stand Juni 2018

Träger der Einrichtung:
Kinderschutzbund Ortsverband Burgdorf e.V.
Hannoversche Neustadt 39
31303 Burgdorf
Tel.: 05136- 2131
E-Mail: kinderschutzbund-burgdorf@t-online.de
www.kinderschutzbund-burgdorf.de

Inhaltsverzeichnis

I.	Kurzbeschreibung des Trägers	
1.	Kinderschutzbund Ortsverband Burgdorf e.V.	S. 3
2.	Leitbild des Kinderschutzbundes	S. 3
II.	Bedeutung und Inhalt des Projekts	
1.	„Gesundheitsförderung an Grundschulen in Burgdorf“, als Nachfolgeprojekt „Kinder und Gesundheit“	S. 4
	Inhalt des Projekts	
2.1.	Ziele	S. 6
2.2.	Zielgruppe	S. 6
2.3.	Inhalte und Methoden	S. 6
2.	Rahmenbedingungen	
3.1	Zeitrahmen	S.
3.1.1	„Ernährungsführerschein“	S.
3.1.2	„Knack-Frisch“ – Gesundheitsförderung an Grundschulen in Burgdorf	S.
3.1.3	„Stressführerschein“	S.
3.1.4	„Gesundheitsförderung als Baustein des Sachunterrichtes	S.
3.2	Personal	S. 8
	Literatur	

I. Kurzbeschreibung des Trägers

1. Kinderschutzbund Ortsverband Burgdorf e.V.

Der Kinderschutzbund Burgdorf setzt sich für den Schutz von Kindern vor Gewalt, gegen Kinderarmut und für die Umsetzung der Kinderrechte in Deutschland ein. Wir möchten eine kinderfreundliche Gesellschaft, in der die geistige, psychische, soziale und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gefördert wird. Dabei sollen Kinder und Jugendlichen bei allen Entscheidungen, Planungen und Maßnahmen, die sie betreffen, beteiligt werden.

Der Kinderschutzbund ist ein Ortsverband von 65 Orts- und Kreisverbänden in Niedersachsen. Er wurde 1984 in Burgdorf gegründet und ist ein gemeinnütziger, rechtlich selbstständiger, partei- und konfessionell ungebundener Verein. Er wirbt heute mit über 300 Mitgliedern für eine verlässliche und zukunftsorientierte Förderung von Kindern und Jugendlichen.

Grundlagen unseres Handelns ist die UN-Kinderrechtskonvention. In unseren Angeboten setzen wir die drei Säulen Schutz, Förderung und Beteiligung der UN-Kinderrechtskonvention um.

Angebotsstruktur des Kinderschutzbundes:

- Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche und Familien
- Persönliche Beratung
- Telefonische Beratung
- Psychosoziale Beratung
- Traumazentrierte Fachberatung
- Elternkurse
- Schulberatung

Unsere Arbeitsbereiche setzen sich folgendermaßen zusammen:

- Träger der „Offenen Ganztagschule GS“
- Nachbarschaftstreff „Im Ostlandring“
- Hausaufgaben-Hilfe an allen GS in Burgdorf
- Lesementoren an allen GS in Burgdorf
- „Kinderspieltreff“, Angebot für Kinder von 1-3 Jahren
- „LeseClub“ Stiftung Lesen
- „Pädagogischer Mittagstisch“ für Schüler*innen aller Schulformen
- Sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH)
- Erziehungsberatung (EZB)
- Betreuter Umgang (BU)
- Frühe Hilfen
- Elternberatung & Kursangebote
- Ferienangebote
- Träger der Mensen in der GS & IGS in Burgdorf
- Kleiderladen „Kli-Kla-Klamotti“
- Fahrradwerkstatt
- Maßnahmeträger für Arbeitsgelegenheiten

Zudem gehören Kooperationen mit unterschiedlichen Trägern, Organisationen, Öffentlichkeitsarbeit und Gremienarbeit.

Der Kinderschutzbund Burgdorf e.V. ist Mitglied im **PARITÄTISCHEN WOHLFAHRTSVERBAND.**

II. Bedeutung und Inhalt des Projekts Gesundheitsförderung an Grundschulen

1. Bei dem Projekt „**Gesundheitsförderung an Grundschulen**“ handelt es sich um ein **Nachfolgeprojekt** des Einstiegsprojektes „**Kinder und Gesundheit**“. Das Einstiegsprojekt „Kinder und Gesundheit“ ist unter dem Titel: „**Knack Frisch**“ als AG – Angebot für Schulen im Schulhalbjahr 2007 / 2008 / 2009 erfolgreich angelaufen. Dieses ganzheitliche Projekt ist an den Grundschulen in Burgdorf auf große Resonanz gestoßen und inzwischen ein integriertes Unterrichtsmodul zum Thema Gesundheit geworden. Die Erfahrungen der Projektmitarbeiterinnen und der Lehrkräfte wurden Anfang 2010 ausgewertet, um das ursprüngliche Konzept optimiert an die Bedürfnisse der Schulen anzupassen. 2018 wurde das Konzept erneut evaluiert um besonders auf die Bedürfnisse der offenen Ganztagschule
2. Diese positiven Bewertungen bestätigen die ursprüngliche Bedeutung des Projektes. Sie erschließt sich aus der Definition der Ottawa-Charta der WHO von 1986. Hier wird „Gesundheitsförderung als ein sozial-ökologisches Gesundheits- und Präventionsmodell betrachtet **Gesundheit** nicht als Ziel, sondern **als Mittel, um Individuen zu befähigen, individuelles und gesellschaftliches Leben positiv zu gestalten.**“ („Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung“, Band 6, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2003)

Um das Ziel zu erreichen, dass Individuen selbstständig ihr eigenes sowie gesellschaftliches Leben positiv gestalten, ist es dringend erforderlich, schon im Kindesalter mit der Vermittlung der notwendigen Fähigkeiten zu beginnen. Dies ist umso notwendiger, da heutzutage sehr viele Kinder erhebliche Defizite bezüglich der altersgerechten Entwicklung und Fähigkeiten aufweisen. Ohne hilfreiche Interventionen lassen sich diese auf dem Weg in das Erwachsenenalter kaum ausgleichen oder aufholen. Zentrale Gesundheitsprobleme im Kindesalter, die häufig in Kindergärten und Schulen beobachtet werden, sind:

- Defizite in der motorischen Entwicklung, Koordinationsstörungen
- Verzögerter Spracherwerb, Hörstörungen, Sehstörungen
- Übergewicht bis Adipositas sowie problematisches Ernährungsverhalten
- Konzentrationsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten, Aggressivität
- gesteigertes Risiko für Unfälle kommt dazu
- vergleichsweise geringe Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen im Kindergartenalter
- nicht ausreichende Impfbereitschaft

Übergewicht bei Kindern trägt als wesentliche Ursache des Übergewichts bei Erwachsenen zum Diabetes mellitus bei, der inzwischen als größte Epidemie in der Menschheit bezeichnet wird (Zimmet 2007). Die gesetzlichen Krankenversicherungen geben in Deutschland 20 % der Ausgaben der für die Behandlung des Diabetes und seine Begleit- und Folgeerkrankungen. Die Kosten für die Behandlung des Diabetes und seiner Folgen betragen 2005 ca. 25 Milliarden Euro (Deutsche Diabetes-Union 2005). Diabetes (Typ 1 und 2) ist einer der häufigsten Gründen, warum Patientinnen bzw. Patienten eine allgemeinmedizinische Praxis aufsuchen (Schaufler 2007).

Die genannten Gesundheitsprobleme und Auffälligkeiten betreffen – ebenso wie die unzureichende Nutzung von Angeboten des Gesundheitssystems – diejenigen Kinder in besonderem Maße, die in sozial schwierigen und benachteiligten Verhältnissen leben.“ („Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung“, Band 16, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2002)

Als **prioritäre Themen – und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung** im Kindesalter werden vor allem folgende genannt:

- Ernährungsaufklärung
- Bewegungsförderung
- Stressbewältigung / psychosoziale Gesundheit

Vor diesem Hintergrund ist die frühzeitige Entwicklung von gesundheitlich relevanten Kompetenzen im Kindesalter entscheidend.

Die Akzeptanz durch die teilnehmenden Schulen ist groß. Lehrer, die bisher begleiteten, werteten die Inhalte des Projektes als sinnvolle Ergänzung zum Unterricht. Auch die Akzeptanz des Projektes durch die Kinder und die Entwicklung des gesundheitsrelevanten Verhaltens der teilnehmenden Kinder wurde von den Lehrkräften durchweg als positiv beurteilt.

Alle teilnehmenden Schulen halten es für dringend geboten, das Projekt „Kinder und Gesundheit“ in den Grundschulen fortzuführen, um das Bewusstsein der Kinder für gesunderhaltende Lebensweisen nachhaltig zu stärken.

Das Setting Grundschule hat sich als vorteilhaft für die Gesundheitsförderung bei Kindern erwiesen, dass dort auch Kinder erreicht werden können, die nicht aus bildungsnahen Familien stammen. Durch die Begleitung des Projektes durch Lehrkräfte, sollen manche Projektinhalte auch in den Unterricht übernommen oder vertieft und so nachhaltig in den Schulalltag integriert werden.

Das Angebot „**Knack-Frisch**“ umfasst Module von Ernährung, Bewegung und Entspannung. Das Angebot ist so konzipiert, dass es von den Schulen jeweils als halbjahresbegleitende Arbeitsgemeinschaft (AG) oder als „Projekttag“ gut in das schulische Angebot integriert werden kann. „**Knack-Frisch**“ ist so angelegt, dass die genannten Module sinnvoll miteinander verknüpft werden. Kinder, Lehrkräfte und Eltern sollen durch diese Verknüpfung der Module die ganzheitlichen Aspekte des Themas „Gesundheit“ bewusst wahrnehmen.

Zu jeder AG findet ein Elterntagabend statt, an dem die Inhalte der AG den Eltern theoretisch und praktisch nahegebracht werden sollen. Auf diese Weise werden die Eltern motiviert, die Kinder in ihren Bemühungen, das Erlebte und Erlernte aus der AG zuhause anzuwenden, zu unterstützen.

Die Angebote „**Ernährungsführerschein**“ und „**Stressführerschein**“ können von Schulen separat in Anspruch genommen werden. So können Kinder außerhalb der üblichen Schulzeiten (z.B. nachmittags oder in den Ferien) in einem kompakten Intensivkurs den „Ernährungs“- oder den „Stressführerschein“ erwerben.

Das Angebot „**Gesundheitsförderung als Baustein des Sachunterrichts**“ ist in enger Kooperation mit der Förderschule „Prinzhornschule“ entstanden, in dem die Module Entspannung, Bewegung und Ernährung in den Sachunterricht integriert wurden. Die unterrichts begleitende Vermittlung der Inhalte ermöglicht eine intensive Arbeit mit den Kindern, die von den Lehrern eigenständig im Schulalltag fortgeführt wurden. Das Angebot ist für mindestens ein Halbjahr (angestrebt ist ein ganzes Schuljahr) konzipiert und fördert sehr nachhaltig die Gesundheit der Kinder in der Förderschule, was entsprechend evaluiert und dokumentiert wird.

Innovativ an diesem Ansatz ist, dass die Schulung, wie verschiedentlich gefordert wird (z.B. Hauner und Berg 2000) auch Einheiten enthält, in denen Mädchen und Jungen in getrennten Gruppen geschult werden.

2. Inhalt des Projekts

2.1. Ziel

- Erleben des Themas „Gesundheit“ mit allen Sinnen
- Erfahrungen in den Alltag zuhause übertragen

Gesundheit wird dabei nicht mit dem erhobenen Zeigefinger gelehrt, sondern gemeinsam mit den Kindern positiv erfahren. Es soll Spaß machen, schön / lecker aussehen, gut riechen und schmecken, sich gut anhören und fühlbar sein, sowie neugierig machen. Auch hier handelt es sich nicht um ein starres Konzept, sondern wird entlang den Bedürfnissen und Wünschen der Kinder durchgeführt.

- Körperwahrnehmung fördern
- eine positive Einstellung zur eigenen Gesundheit entwickeln
- Selbstvertrauen fördern
- Eigene Stresssituationen wahrnehmen und einen gesundheitlich angemessenen Umgang damit erlernen
- Eigen- und Sozialkompetenzkompetenzen fördern
- Bewusster Umgang mit dem Thema Essen fördern
- Nahrungsmittel kennen lernen und Fertigkeiten bei ihrer Verarbeitung erlernen

2.2. Zielgruppe:

Kinder im Grundschulalter
Teilnehmerzahl pro Modul: max. 20

2.3. Inhalte und Methoden

Die Themen werden gemeinsam mit den Kindern erarbeitet, so dass sie an den Bedürfnissen und am Alltag der Kinder orientiert sind und eine praktische zeitnahe Umsetzung ermöglichen.

Alle Kinder erhalten zu Beginn der AG eine Sammelmappe, um Rezepte, Entspannungsideen, Informationen, etc. darin zu sammeln. Zum Abschluss der AG erhalten alle Kinder eine Teilnehmerurkunde.

Die Inhalte des Moduls „**Ernährung**“ sind:

- Küchenhygiene und Umgang mit Lebensmitteln
- Lebensmittelpyramide mit den einzelnen Lebensmittelfamilien
- Verarbeitung von Lebensmitteln
- Essverhalten (vgl. Sonnenmoser 2009), auch in Verbindung mit Fernsehen (häufiges Fernsehen ist verbunden mit niedrigem Obst- und Gemüsekonsum, hohem Konsum zuckerhaltiger Getränke, fettiger Snacks und Fast Food [Van Egmond-Fröhlich et al. 2007])
- Kleine Experimente rund um Nahrungsmittel und
- Exkursionen

„**Entspannung / Stressabbau**“ beinhaltet die Module Körperwahrnehmung, Stresswahrnehmung, Umgang mit Anspannung, Druck und Angst und die Erfahrung, selbst Einfluss auf das eigene Stresserleben nehmen zu können und orientiert sich inhaltlich unter anderem am „Anti-Stress-Training für Kinder“, nach Petermann und Hampel.

Die eingesetzten Methoden werden dem jeweiligen Alter der Kinder entsprechend spielerisch durchgeführt und umfassen z.B.

- Wahrnehmungsübungen und -spiele für alle Sinne
- Körperwahrnehmungsübungen und -spiele
- Anspannungs- und Entspannungsübungen
- Progressive Muskelentspannung
- Reisen durch den Körper
- Fantasiereisen (CD mit Fantasiereisen zur Nutzung zuhause)
- Visualisierungsübungen
- Kleine Rollenspiele

„**Bewegung**“ ist Ausdruck von Vitalität, kindlicher Neugier und Lebensfreude. Durch Bewegung bringen Kinder ihre eigene Entwicklung voran und vielfältige Bewegungserlebnisse fördern die sensomotorische und kognitive Entwicklung.

- Sammeln von unterschiedlichen Bewegungserfahrungen
- Verbesserung der Bewegungskoordination und Bewegungssicherheit
- Optimierung von Haltung und Bewegung
- Präventionsstrategien gegen Rückenschmerzen

Die Inhalte werden durch Erlebniserfahrung, Bewegungsspiele und spielerisches Experimentieren vermittelt.

III. Rahmenbedingungen

3.1. Zeitrahmen

3.1.1. AG „Knack - Frisch“

pro Schulhalbjahr (18 Einheiten):

1 Elterntag / -abend

pro Woche:

oder 14-tägig

1 Schulstunde

2 Schulstunden

3.1.2. „Projekttag für einzelne Klassen“

Lernen für die eigene Gesundheit

Der Ablauf eines „Knack-Frisch“-Schultags sieht wie folgt aus:

Die etwa 80 Schüler eines Lernhauses – ein Lernhaus besteht aus den Jahrgängen eins bis vier – werden in vier gleich große Gruppen eingeteilt.

Eine Gruppe geht in die Küche, dort bereitet sie das Essen vor und erfährt von unserer Diätassistentin Wissenswertes über die Ernährung.

Die zweite Gruppe geht gemeinsam mit unserer Sportlehrerin in die Turnhalle.

Die dritte Gruppe lernt unter Anleitung unserer Erzieherin, sich zu entspannen.

Die vierte Gruppe deckt gemeinsam mit ihrer Klassenlehrerin in der Mensa die Tische für das gemeinsame Abschlussessen. Es werden Servietten gefaltet, Teller und Besteck ordentlich auf den Tischen platziert.

Nach einer Stunde gibt es im rotierenden Verfahren einen Wechsel, sodass alle Schüler am Vormittag in allen Bereichen aktiv waren.

Programmende ist das gemeinsame Essen mit allen Beteiligten - Schüler*innen, Lehrerinnen und den Durchführenden des Programms.

3 Tage innerhalb einer Woche, nach Absprache mit den Schulen. Die Bausteine

Ernährung, Bewegung, Entspannung werden etwa zu gleichen Teilen angeboten.

3.1.3. „Ernährungsführerschein“

Kurs à 6 x 90 Minuten

3.1.4. „Stressführerschein“

Kurs à 6 x 90 Minuten

3.1.5. „Gesundheitsförderung in der Förderschule als Baustein des Sachunterrichtes“

Unterrichtsbegleitend für mindestens: 1 Halbjahr (22 Einheiten)
pro Woche: 2 Schulstunden

3.2. Personal

Die Projekte werden von den folgenden Fachkräften durchgeführt:

Bewegung: Übungsleiterin C-Lizenz (Bereich Fitness/Kinderturnen) und Erfahrung im Kinderturnen seit 2003 im Sportverein;
Dipl. Biologin

Entspannung: Erzieherin

Ernährung: Ernährungsberaterin

Zur Durchführung des Projektes können weitere Personen eingesetzt werden, die entsprechende fachliche Qualifikationen vorweisen können und /oder nach Eignung von den oben genannten Fachkräften ausgewählt und fachlich eingewiesen werden.

Literatur

(„Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung“, Band 6, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2003)

(„Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung“, Band 16, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2002)

Deutsche Diabetes-Union: Gesundheitsbericht Diabetes 2007, Archiv Version,
http://web.archive.org/web/20070704213704/http://www.diabetes-union.de/05_gesundheitsbericht.html, 18042010

Hauner H, Berg A. Körperliche Bewegung zur Prävention und Behandlung der Adipositas. Deutsches Ärzteblatt 200; 97: A-768-774.

Schaufler T. Volkswirtschaftlicher Nutzen medizinischer Frühdiagnostik. Ökonomische Evaluation am Beispiel eines Screenings nach Typ-2-Diabetes mellitus. Verlag Dr. Kovac, Hamburg 2007.

Sonnenmoser, M. Präventionsprogramme: Gegen Übergewicht im Kindes- und Jugendalter. PP 2009; 8: 77-79.

Van Egmond-Fröhlich A, Schmid-Ott G, Ahrens-Eipper S, Warschburger P. Übermäßiger Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen – Risiken für Psyche und Körper (Themen der Zeit). Dtsch Ärztebl 2007; 104: A-2560-A-2564.

Zimmet P. Diabetes – the biggest epidemic in human history. Med Gen Med 2007; 9: 39.