

## Projekt „Gesunde Stunde“ ab dem Schuljahr 2009/2010

Am 20. November 2009 beginnt mit einem Spielenachmittag in der Antoniussschule das Projekt „Gesunde Stunde“ in Stadt und Landkreis Osnabrück. Die Antoniussschule ist als eine von neun teilnehmenden Schulen aus Stadt und Landkreis Osnabrück dabei.



### „Gesunde Stunde „ - was ist das ?

Das vom Gesundheitsdienst des Landkreises Osnabrück in Zusammenarbeit mit dem Kinderhospital entwickelte Konzept soll das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise fördern. Ziel ist es in der Familie (wenn möglich) täglich eine „Gesunde Stunde“ ohne Kalorien, Fernseher oder Computer durchzuführen und Kinder und Eltern zu vielerlei „gesunden“ Aktivitäten zu animieren. Dadurch soll ihre Aufmerksamkeit für die Gesundheit geschärft werden, das Programm soll neben Anregungen für eine gesunde Lebensweise und viele gemeinsame Aktionen von Kindern und Eltern auch die Familien stärken.

Zur Anregung und als Beispiel finden dazu in der Antoniussschule in den nächsten zwei Jahren monatlich spannende Aktionen statt, zu der Kinder und Eltern eingeladen sind. Die Teilnahme ist kostenfrei, denn das Projekt wird von der Stiftung Stahlwerk Georgsmarienhütte gesponsert.

**Was kommt auf Sie und Ihre Kinder zu ?** Geplant sind monatliche Veranstaltungen zum Thema **Ernährung** (z.B. Kochen und Backen mit Kindern), zum Thema **Bewegung** (z.B. HipHop auf dem Schulhof), zum Thema **Entspannung** (z.B. Yoga als Stressbewältigung für Kinder und Eltern) sowie viele interessante **Elternvorträge**.

An der Schule hat sich ein Team aus Lehrern und Eltern gebildet, das gemeinsam mit dem Landkreis ein speziell auf Holzhausen zugeschnittenes Programm zusammenstellen wird.

**Orga-Team -Ansprechpartner:** Wolfgang Göbel, Bianca Sieker (Lehrer), Marlene Scherz, Sabine Ruthemeyer, Sandra Mithöfer, Regina Hetke (Eltern).

Nach Befragung von Kindern, Eltern und Lehrern gibt es bisher folgende Programmwünsche:

**1. a Stressbewältigung (nur für Kinder)** (Bettina Jacob-Stallforth)

Übungen aus dem Sounder Sleep System (autogene Methode gegen Schlaflosigkeit und Stress). Effekte sind: ruhiger werden, Achtsamkeit lernen, dadurch Zunahme der Konzentrationsfähigkeit.

Wann: Blockveranstaltung am Nachmittag über 1,5 Stunden oder 2 - 3 Nachmittagstermine á 60`

**b Stressbewältigung (für Kinder und Eltern)** (Bettina Jacob-Stallforth)

Übungen aus dem Sounder Sleep System. Effekte sind: ruhiger werden, Achtsamkeit lernen, dadurch Zunahme der Konzentrationsfähigkeit Ziel: Die Eltern und die Kinder üben zu Hause und entspannen gemeinsam (z.B. als Übung nach dem Mittagessen oder am Abend vorm Einschlafen)

**2. a Wüstenreise – Traumsequenz für Kinder** (Sabine Meyer)

Nach einer Aufmerksamkeitsschulung folgt die Traumreise (die Kinder liegen bequem auf dem Boden): Führung in innere Welten, die Kinder begegnen in ihrer Phantasie Personen und Orten. Anschließend wird über das Erlebte gesprochen.

ca. 30 Minuten je einmal für 1./2. Schuljahr und für 3./4. Schuljahr

**b Wüstenreise: Workshop für Eltern** (Sabine Meyer)

Anhand der eigenen Wahrnehmung können die Teilnehmer kindliche Verhaltensmuster nachvollziehen und erleben. Wie viele: max. 30 Personen

**3. Hip-Hop-Workshop für Kinder und Eltern** (Martin Henke)

Auf dem Schulhof oder in der Sporthalle wird gemeinsam ein Hip-Hop-Tanz eingeübt und anschließend vorgeführt. Wann: am Nachmittag oder am Wochenende

Wer: Klasse 3 und 4, max. 100 Personen

**4. „Skaten, fallen und bremsen will gelernt sein“** (Thorsten Pfaff)

Inlinerkurs für Eltern und Kinder

Wie lange: 90 Minuten

Wie viele: max. 25 Personen

Es können Helme, Schonersets und Skates ab Größe 36/37 ausgeliehen werden.

**5. Workshop „Ringen und raufen“**

Bewegungsangebot in Zusammenarbeit mit der BKK der Partner

**a Vortrag für Eltern:**

Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung, Auswirkungen von Bewegungsmangel, Was können wir Eltern tun?! (die Kinder werden während des Vortrages beschäftigt)

## **b Praxisteil:**

Spiele, die die Eltern auch zu Hause durchführen können, Entspannung zum Abschluss

### **6. Verborgene Wesen der Nacht"**

(Bernd Heinz)

Nachtwanderung: huschende Schatten und merkwürdige Geräusche der nachtaktiven Lebewesen sorgen für zusätzliche Spannung. Eventuell kann ein Nachtsichtgerät Licht in die dunkle und unheimliche Welt des Waldes bringen. Eingeleitet werden kann der Abend mit einer Lagerfeuer.

am Wochenende, ca. 2,5 Stunden, ca. 25 Personen

### **7. Auf „Waldführung“ (Bernd Heinz)**

Die Veranstaltung findet in einem Buchen-, Erlen-, Fichten- und in einem Mischwald statt, wobei die Lebensräume hinsichtlich folgender Gesichtspunkte untersucht werden: Tiere und Pflanzen, Strukturvielfalt und Böden. Dabei wird ein Schwerpunkt beim sinnlichen Erleben dieser unterschiedlichen Lebensräume liegen. Im Frühjahr und im Herbst wäre eventuell die Möglichkeit gegeben, praktische Pflegearbeiten, wie Entasten und Schälen von Bäumen, selbst durchzuführen.

am Wochenende, ca. 3 -6 Stunden, Familien bis 25 Personen

### **8. Bewegungspause für Kinder im Unterricht oder als Lehrerfortbildung**

(Susanne Geiger)

Igelball, „Pizzamassage“, Bewegungsspiele auch fürs Gehirn. Denkbar als Angebot für alle Klassen einer Schule an einem Vormittag. Ziel: Stärkung der Beweglichkeit und der Konzentration.

### **9. Kochen und Backen mit Eltern (Onat Temme)**

Kochen mit Aldi, Lidl und Co. Wie kann ich gesund improvisieren aus dem was da ist?

2 - 3 Stunden; Schulküche

### **10. Österliches Backen / Osterschmuck basteln (Anne Twent)**

Hefezöpfe, Osternester etc.

Im Anschluss an die Back und Bastelaktion mit den Kindern folgt eine Österliche, Tee-stunde zum Probieren der Köstlichkeiten gemeinsam mit den Eltern. Die Kinder bekommen die Rezepte zum Nachbacken und Nachbasteln.

1.- 4. Klasse, Klassenstärke, 2 - 3 Stunden, Schulküche