

Wie können „gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung“ in der Primarstufe und der OGS eingebunden werden?

→ Werden Maßnahmen auf verschiedenen „Ebenen“ geplant und fest eingerichtet, entsteht Verlässlichkeit und eine langfristige Wirkung.

Routinen	Beispiele im Feld „Ernährung“	Beispiele im Feld „Bewegung“	Beispiele im Feld „Entspannung“
<p>Routinen sind eingearbeitete, grundlegende Bestandteile, die selbstverständlich ablaufen.</p> <p>Wirkungen Werden über Routinen Themen im Alltag fest verankert, kann man mit einer großen Nachhaltigkeit bei allen „Anspruchsgruppen“ rechnen.</p>	<p>im Vormittagsbereich</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Bestandteile für ein) Gesundes Pausenfrühstück (s. Projekte/Aktionen) VA • Trinkangebot in der Schule (z.B. Brunnen) VÄ • Absprachen für Geburtstagsrituale, Speisen-Angebot bei Festen VÄ/VA <p>...in der Mittagsverpflegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tischdienste für Kinder: VÄ/VA <ul style="list-style-type: none"> - Hilfe bei der Essen- / Getränkeausgabe (-> hygienische Aufklärung der Kinder) - Gemeinsames Abräumen • Tischregeln aufstellen/einhalten/überprüfen, Tischrituale (z.B. Menü vom Kind angekündigt) VÄ/VA • Mitbestimmung beim Speiseplan (Orientierung zur Zusammenstellung nutzen), Rückmeldungen an die Küche VÄ/VA • Absprachen für Geburtstagsrituale, Speisen-Angebot bei Festen VÄ/VA <p>...im Nachmittagsbereich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Zwischenmahlzeiten zubereiten /einnehmen, z.B. Nüsse, frisch gepresster Saft (Gemüse o. Obst) oder gemixter Smoothie VÄ/VA • Feste Trinkpausen VÄ/VA 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiv- bzw. Bewegungspausen; Spiele aus der Hosentasche“ (einleitend, ausleitend oder überleitend) VA • Bewegungsgeschichten in den Unterricht integrieren VÄ/VA • Mit bewegten Methoden lernen, z. B. an Stationen, Freispielzeit VÄ/VA • Materialien bereitstellen: Seilspringen, Gummitwist, Ballspiele, Pedalo, Diabolo, Stelzen, Bälle, Jonglage, Fahrzeuge, Slackline, Ropes (Speed-Seile)... VÄ • Raum für Bewegungsanlässe geben: Kästchenhüpfen, Kletterbäume (-gerüste), Toberaum, Tischtennis, Kicker etc. VÄ • Tradition aufbauen: wöchentliches neues Spiel vorstellen, regelm. Bewegungsschatzkiste anbieten VA • Zu Fuß zur Schule gehen oder Fahrrad nutzen VA • Dynamisches Sitzen VÄ/VA • Schulhof bemalen für Hüpf- und Fangspiele VÄ • Spielen und Toben auf dem Schulhof ermöglichen und erlauben VÄ • The daily miles-Aktion: 15 Min. täglich Laufen oder Rennen (Info: www.thedailymile.de) VA 	<ul style="list-style-type: none"> • Rückzugsecke o. -raum ermöglichen: z.B. Snoezeleraum VÄ • Qualität von Temperatur, Licht, Luft, Farbgestaltung, Lautstärke überprüfen VÄ • Entspannungsmaterialien: Igel- oder Tennisbälle, Kirschkersäckchen, Kuschedecke, Kuschtiere, Entspannungsmusik, Hörspiele VÄ • Raumluft mit unterstützenden Aromen VÄ • Entspannungsimpulse: VÄ/VA z.B. Ruheminute vor oder nach dem Essen, Einleitung zu den Hausaufgaben, reglm. Entspannungsrunde am Freitag <p>VA= Ansatz auf der Verhaltensebene VÄ= Ansatz in der Verhältnisebene</p>

Aktionen	Beispiele im Feld „Ernährung“	Beispiele im Feld „Bewegung“	Beispiele im Feld „Entspannung“
<p>Aktionen sind kleinere Bestandteile, die häufig einzeln durchgeführt werden.</p> <p>Wirkungen Aktionen werden in der Regel häufiger durchgeführt, sie geben allen Beteiligten wertvolle Motivationsanstöße. Meist besteht eine große <i>Abhängigkeit vom Wetter</i> oder von den <i>Ressourcen der Einrichtung (Personal-, Zeit- und Geldmittel)</i>. Damit Aktionen nicht nur „zufällig“ angeboten werden sondern eine nachhaltige Wirkung erreicht wird, ist eine Verankerung im Jahresprogramm der Einrichtung wichtig</p>	<p>...in der Mittagsverpflegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speiseraumgestaltung (Deko, Tischsets) VÄ • Speiseplan (bzw. Vorrichtung) gestalten VÄ • Einbeziehung der Kinder ins Mittagessen: z.B. Essenswünsche / Zusammenstellung, Rückmeldung an die Küche VÄ/VA • Dekorationen auf dem Teller: z.B. selbst gezogene Kräuter/Sprossen, Lebensmittel aus dem eigenen Schulgarten etc. VÄ/VA • Der Knigge-Tag VA <p>...im Vormittags- u./o. Nachmittagsbereich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Themenfrühstück / Nachmittagsnack VÄ/VA • Saisonale Aktionen: Weihnachtspätzchen backen, Kürbissuppe kochen, Erdbeeren pflücken und Marmelade kochen... VÄ/VA • Kochaktion: Essen der Nationen, z.B. Gerichte zur WM/EM: Nationenkochen VA • Aktion für Schulanfänger: Was gehört in die Frühstücksbox? (s. Bio-Brotbox-Aktion) VÄ/VA • Vitamintag/ Vitaminbar in der Gruppe VÄ/VA • Pflanzen/Ernten im eigenen Schulgarten VÄ/VA • Aktionen rund um die Ernährungspyramide (s. Ordner: „Clever essen & trinken mit der Ernährungspyramide) VA • Zucker-Detektive / Zuckerausstellung VA • gemeinsamer Einkauf / Supermarkt-Rallye VA • Ausflug auf den Bauernhof / Wochenmarkt, Besichtigung einer Bäckerei, Gärtnerei, Käserei, oder z.B. der Küche des Caterers, Besuch der Gütersloher Tafel etc. VA 	<p>...in der Bewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Walking Bus (AOK o. selbst initiiert) VÄ/VA • Kindermeilenaktion und Mobilität (Kreis GT, Koordinierungsstelle Energie und Klima) VÄ • Freispiel VÄ/VA • (angeleitete) Bewegungsspiele (Tipps in den Newslettern) VA • Wanderungen, Schnitzeljagd VA • Fahrrad fahren, Einrad fahren, Radtouren VA • Schwimmen (Bsp. „Pack die Badehose ein“ – Aktion von U. Franzke, GT) VA • Kletterpark VÄ/VA • Hindernisparcours VA • Bewegungsbaustellen VA • Wahrnehmungsparcours VA • Schneespiele, Wettbewerbe, Osterspiele etc. VÄ/VA • Kooperation mit örtlichen Sportvereinen VÄ/VA <ul style="list-style-type: none"> - gemeinsame Veranstaltungen z.B. Sportfest/ Wettbewerbe - Abnahme des Sportabzeichens - Vorstellung der Sportarten - Sport-AGs/ Projektstage • The daily miles-Aktion: 15 Min. täglich Laufen oder Rennen (Info: www.thedailymile.de) VA 	<p>...in der Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wellness-„Nachmittag“ VÄ/VA • Achtsamkeits-„Nachmittag“ VÄ/VA • Berührungsspiele, wie Massagen mit Igel- oder Tennisbällen, Kirschkernsäckchen oder Malerrollen etc. VA • Kreistänze VA • Atementspannung VA • Körperreisen, Geschichten VA • Stille-Momente-Übungen VA • Mandala-Malen... VA • Barfußaktion VA <p>VA= Ansatz auf der Verhaltensebene VÄ= Ansatz in der Verhältnisebene</p>

AG _(s)	Beispiele im Feld „Ernährung“	Beispiele im Feld „Bewegung“	Beispiele im Feld „Entspannung“
<p>In „AG_(s)“ beschäftigen sich die Kinder regelmäßig mit einem Thema über eine längere Zeit, z.B. in Form der Kreativangebote am Nachmittag</p> <p>Wirkungen</p> <p>Regelmäßige AG_(s) haben den Vorteil der Verlässlichkeit.</p> <p>Die Durchführung orientiert sich eher an „Marktverhältnissen“ (Angebot & Nachfrage).</p> <p>Trifft man mit den Angeboten den „Nerv“ der Zielgruppe, erzielt man darüber eine mittlere Nachhaltigkeit.</p> <p>Problematisch wird es, wenn sich „Randgruppen“ nicht in ihren Interessen wahrgenommen fühlen.</p>	<p>...im Vormittags- u./o. Nachmittagsbereich</p> <ul style="list-style-type: none"> • EU-Schulprogramm in NRW: Schulmilch, Schulobst und -gemüse • Kochen ist cool (Komp/ass - ehem. Landfrauenservice Gütersloh) • Ich kann kochen (Sarah-Wiener-Stiftung) • Sinnes-Schatz-Sucher (s. Koordinationsstelle) • AGs.... rund ums Kochen und/oder Backen, z.B. Schlemmen mit dem Koch, gesundes Genießen, ... Schwerpunkt „Aus dem Garten“ etc. <p>Beispiele für mögliche Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bestandteile eines Genießer-Frühstücks • Mit allen Sinnen genießen • Eigenen Saisonkalender aufbauen • Zucker mit Tarnkappe (Verstecke von Zucker, Mengen von Zucker in unserem Essen) • Herkunft der Nahrungsmittel (Landwirtschaft – Wochenmarkt) • Wochenmarkt–Supermarkt–Rallye • Getränkevielfalt • Rund um die Kinderpyramide (Zusammensetzung der Ernährung) • Esskulturen – andere Länder, andere Sitten • Tisch-Knigge • Die Restaurantprüfer • Unser gesundes Genießer Kochbuch • Küchen-Experimente 	<p>AG_(s) zu...</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Breitensport ▪ spez. Sportarten (Handball, Fußball, Tennis...) ▪ Ringen und Raufen ▪ Abenteuer- und Erlebnissport ▪ Psychomotorik ▪ Zirkus (Akrobatik, Jonglage, Trampolin etc.) ▪ Schwimmen ▪ Tanzen (HipHop, Street dance, Kreistanz o.a.) <ul style="list-style-type: none"> • Sport-Karussell (Infos über Kreissportbund) • Walking bus (AOK-Programm) • Elterntaxi • Pausenmeister (z.B. Pausenliga) <p>➔ Medienkisten „Ernährung und Bewegung im Primarbereich“ (ausleihbar: Kreismedienzentrum Kreis GT)</p> <p>➔ Anregungen zu regionalen und überregionalen Anbietern, sowie Informationen zu Angeboten uvm. im Internet auf der Seite der Koordinationsstelle: www.kreis-guetersloh.de Folgen Sie den Rubriken „Gesundheit“ -> „Koordinationsstelle EuB“ -> „Regionales & Überregionales“</p> <p>➔ Vermittlung von Anleitern über KSB und Koordinationsstelle</p>	<p>AGs zu...</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kinderyoga ▪ Autogenes Training ▪ „Stille Zeit“ (kombinierte Entspannungserfahrungen) ▪ Entspannungs-AG (Kennenlernen untersch. Möglichkeiten und Techniken)

Projekte	Beispiele im Feld „Ernährung“	Beispiele im Feld „Bewegung“	Beispiele mit kombinierten Themen Ernährung/Bewegung u.a.
<p>Unter „Projekte“ werden in sich abgeschlossene und „einmalig“ durchgeführte Aktivitäten verstanden. Häufig besteht ein detailliertes Gesamtkonzept. Meistens sind sie umfangreich, sodass sie eher in den Ferienzeiten stattfinden.</p> <p>Wirkungen</p> <p>Projekte werden in der Regel eher einmalig durchgeführt. Sie sind ggf. wiederholbar.</p> <p>Da sie jedoch <i>nicht zu den Routinen der Einrichtung gehören</i>, ist es <i>nicht gewährleistet, dass alle Kinder fortlaufend in den Genuss eines solchen Projektes kommen</i>.</p> <p>Deshalb bezeichnet man sie als weniger nachhaltig.</p> <p>Dennoch erhalten Kinder und Erwachsene über Projekte <i>wertvolle Motivationsanstöße!</i></p>	<p>...im Vormittags- u./o. Nachmittagsbereich</p> <ul style="list-style-type: none"> Gütersloher gesunde Genießer: gesundes Pausenfrühstück und Mittagessen in der Schule - Kontakt über die Koordinationsstelle Der Ernährungsführerschein (Info: http://www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungsfuehrerschein-3773.html) „Woher kommt unser Essen? Mit Burgi auf Erkundungstour“ (Projektreihe des Westfälisch-Lippischen LandFrauenverbandes) ECHT KUH-L (bundesweiter Wettbewerb des Bundesministerium für Ernährung u. Landwirtschaft (BMEL) Schwerpunkt: ökologische bzw. nachhaltige Landwirtschaft und Ernährung Gartenbau mit Verarbeitung der Ernte (Beispiel GemüseAckerdemie: www.gemueseackerdemie.de) <p><u>Inhalte und Beispiele für selbstaufgebaute Projekte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Rund um die Ernährungspyramide (http://www.bzfe.de/inhalt/die-pyramide-im-unterricht-933.html) Die (Ess-)Kulturen unseres und anderer Länder Körper, Zähne, Verdauung Kräuterwanderungen* Berufe rund ums Essen & Trinken 5 Sterne für das gesunde Pausenfrühstück Ferienprojekte zu Kartoffeln / Getreide / Milchprodukte, rund um Vollwert etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Fit & Mobil Rollbrettführerschein Zirkusprojekt (Jonglieren, Balancieren, Akrobatik..) Eltern-Kind-Projekte, z.B. Papa-Sohn-Tag o.ä. Projekte, die auf eine Zielveranstaltung hinführen, z.B. Tanzvorführung, Teilnahme an einer örtlichen Laufveranstaltung, Turnier... 	<ul style="list-style-type: none"> Klasse 2000 (Info: www.klasse2000.de) GUT DRAUF (BzGA: https://www.gutdrauf.net/) <p><u>Ideen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Wenn das Essen laufen lernt Gesundheitswichtel Putz munter Auf dem (Schul-)Bauernhof