Universitätsmedizin Göttingen
Abteilung Allgemeine Hygiene und Umweltmedizin
BMG-Projekt "Aktionsbündnis für Gesundheit und eine gesundheitsförderliche Lebenswelt Goslar"

Gesundheitsförderliche Lebenswelt Goslar:

Vorschläge zu Aktionen, zur organisatorischen Vernetzung der Bündnisakteure und zu stadtplanerischen Maßnahmen

(Stand 17. September 2008)

I. Schulen / Kindertagesstätten:

1. Geleitete Bewegungs- und Spielangebote im Wohngebiet in den Sportstunden der Einrichtung

Spielaktionen sollen den Spaß und die Begeisterung an Spiel und Bewegung im Freien dauerhaft erwecken. Die Kinder und Jugendlichen werden angeregt, geeignete Bewegungsräume durch unterschiedliche Spielformen in ihrem Wohnumfeld zu nutzen. Kinder und Jugendliche stärken ihre Spielfähigkeit, Kreativität und Selbstständigkeit zur Eroberung ihres physischen und sozialen Lebensraumes.

Diese Aktionen dienen auch dem Leitbild einer "offenen Schule"/ offenen Kita: Bereich Einrichtung und Bereich Wohnen greifen ineinander; Kinder fühlen sich von Lehrern/ Erziehern besser verstanden, weil sie sich ihnen mit ihrem Wohnumfeld (räumlich, sozial und persönlich) näher bringen.

2. Einsatz von Stunden im Biologie-, Heimat- oder Sachkundeunterricht zum lebensweltlichen Erschließen des Wohngebietes und Stadtumfeldes (3. bis 7. Klasse)

Der fachbezogene Lehr - und Lernstoff, sowie Kompetenzen und Erfahrungen der Schüler werden am Beispiel des eigenen Wohnumfeldes und Lebensraums als Einheit erlebt. Durch Anschaulichkeit, durch Einbindung der persönlichen Lebenswelt und des eigenen Lebensweges in den Unterricht sollen Motivation, Interesse und besonders Vertrauen in die eigene Lebenssituation gefördert werden. Der Lebensraum der Schüler ist zugleich auch der Lehrraum schulischer Aktivitäten. Damit werden auch Aspekte der Integration und Gewaltprävention berücksichtigt.

3. "Bewegte Schule" / Bewegte Kindertagesstätte

Das Konzept der "**Bewegten Schule**" soll die bewegungs-, gesundheits- und lernförderliche Gestaltung des Lern- und Lebensraums Schule vorantreiben. Denkbar wären Aktivitäten in folgenden Bereichen:

- Pausenhofgestaltung
- Gestaltung der Innenräume
- Bewegungspausen
- Bewegter Unterricht
- Bewegter Schulsport im außerschulischen Bereich

Für einen **Bewegten Kindergarten** wären z.B. folgende Akitvitäten denkbar:

- Bewegungsförderliches Gestalten der Innen- und Außenräume
- Bereitstellung von Bewegungsräumen, Ruheräumen und Sinnesnischen, die von den Kindern eigenständig genutzt werden können
- Feste werden als Bewegungsfeste ausgerichtet: Seifenkistenrennen für Kinder in Zusammenarbeit mit den Eltern (gemeinsamer Bau der Seifenkisten)

Prof. Dr. Jürgen Schröder vom Institut für Sportwissenschaften hat umfassende Erfahrungen im Bereich der "Bewegten Schule". Mehr Informationen unter:

www.sport.uni-goettingen.de/ifs/dozenten/jschroeder/bewegteschule/pdf

www.bewegteschule.de

4. Berücksichtigung des Konzepts der Salutogenese und des Modells der gesundheits-bezogenen Selbstorganisation vor allem im Fach Biologie in der weiterführenden Schule

Die naturwissenschaftlichen Lehrinhalte werden zum besseren Verständnis gesunder Lebensformen durch das salutogene Modell der Bedeutsamkeit, Selbstwirksamkeit, Orientierung und Handhabbarkeit erweitert.

5. Einbindung engagierter und befähigter Personen aus der Bevölkerung in den schulischen Lehrprozess als Referenten, Zeugen und Vermittler praktischen Könnens

Viele Erwachsene im Einzugsgebiet der Schule und der Kitas haben pädagogisches Geschick und verfügen über ganz besondere Begabungen, Erfahrungen und Wissenszusammenhänge auf den Gebieten Handwerk, Kultur, Kunst, Geschichte und Wirtschaft. Dieses Potential kann von der Schule/ Kita genutzt werden. Ein solches Konzept dient der generationsübergreifenden Vernetzung der Kinder und Jugendlichen mit ihrer Lebenswelt, der geschichtlich-kulturellen Verankerung, der Persönlichkeitsbildung und im weiteren Sinne der Gewaltprävention durch Stabilisierung umweltbezogener und sozialer Bindungen.

6. Gesunde Lebensmittel, gesunde Ernährung

Dieser Aspekt geht über Vermittlung mechanistischer Ansätze im Sinne der Deckung des essentiellen Bedarfs an Nährstoffen und Spurenelementen zur Aufrechterhaltung der physischen Gesundheit hinaus und vermittelt auch die sozialen, emotionalen, wirtschaftlichen und kulturellen Aspekte einer ganzheitliche orientierten Ernährungsweise. Für diese Schwerpunktbildung könnte eine Kooperation mit der agrarwissenschaftlichen Fakultät der Universität Kassel, Standort Witzenhausen, vermittelt werden

7. Teilnahme an Klasse2000, "Ich bin Ich"

Einführung von Konzepten zur Gesundheitsförderung und Selbstwertstärkung:

- **Klasse 2000**: Ein Programm für Kinder von der ersten bis zur vierten Klasse zur Stärkung der sozialen Kompetenzen der Kinder, ihres Selbstwertgefühls und ihrer positiven Einstellung zur Gesundheit. Es entstehen Kosten von 240 € pro Klasse pro Schuljahr.
  Ziel von Klasse2000 ist es, die Persönlichkeit der Kinder zu stärken. Sie brauchen Kenntnisse, Haltungen und Fertigkeiten, mit denen sie ihren Alltag so bewältigen können, dass sie sich wohl fühlen und gesund bleiben. Gleichzeitig sollen sie erfahren, was sie selbst tun können, um gesund zu bleiben.
  Weitere Informationen unter www.klasse2000.de

- **"Ich bin Ich"**: **– Gesundheitsförderung durch Selbstwertstärkung“** ist ein ganzheitliches Gesundheitsförderprogramm für Kindergärten und Grundschulen.
  Die Inhalte der einzelnen Stunden sind darauf ausgerichtet, das Selbstwertgefühl und die positive emotionale Befindlichkeit der Kinder zu stärken und zu fördern. Dies wird im Kindergarten während des Vorschuljahres in insgesamt 28 Stunden (einer Stunde pro Woche) und in der Grundschule in 15 Gesundheitsstunden pro Schuljahr (ab 2. Schuljahr sind es 5 Gesundheitstage zu je drei Stunden) auf vielfältige Weise versucht. Ein wichtiger Grundsatz dabei ist, dass Kompetenzen zur Bewältigung der Risiken und Stressoren des Lebens aktiv – durch Handeln – erworben werden.
  Weitere Informationen unter www.kess-ev.de

8. Fortbildung zum Thema "Bewegungsförderung" für Pädagogen

Mögliche Themen: Gesundheit und Bewegung, Zusammenhang Bewegung und Lernen, Psychomotorik, Natur und Erlebnispädagogik

- Fortbildungen für Erzieherinnen in Kindertagesstätten im Bereich Psychomotorik mit der Gründung von Arbeitskreisen zum Erfahrungsaustausch
- Fortbildung für Erzieherinnen zum Thema Bewegungsförderung in Zusammenarbeit mit dem Turnkreis Goslar
- Fortbildungen für Sportlehrkräfte der Grundschulen ohne Sportausbildung (z.B. in Zusammenarbeit mit dem Turnkreis Goslar)

Prof. Dr. Jürgen Schröder vom Institut für Sportwissenschaften könnte hier bei der Ausarbeitung von Konzepten unterstützen.

9. Teilnahme an der Aktion "GUT DRAUF"

Die Aktion des BzgA zielt darauf ab, Akteure in der pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen zu befähigen, Angebote im Sinne von "GUT DRAUF" umsetzen zu können. Werden 8 Qualitätskriterien erfüllt, wird ein Label erteilt, hinter dem sich "gesundheitsgerechtes, innovatives, eventorientiertes und jugendgerechtes Arbeiten mit Jugendlichen verbirgt". Als Kriterien der Qualitätserfüllung wurden Standards für unterschiedliche Praxisfelder entwickelt. Als Hauptziel gilt die "Vermittlung von gesundheitsgerechten, stimmigen Botschaften in den unterschiedlichsten Lebenswelten Jugendlicher".

Für eine Teilnahme muß man sich bewerben. Das BzgA übernimmt u.a. eine Erstberatung durch das Projektbüro tansfer e.V. und die GUT DRAUF-Schulung der verantwortlichen Mitarbeiter für die weitere Projektentwicklung (GUT DRAUF-Teamer/in).

Weitere Informationen unter www.GUTDRAUF.net

II. Außerinstitutioneller Bereich: Kinder und Jugendliche

1. Schülerlotsen / Elternbegleitung zur Sicherung des Schulweges

Ältere Schüler unterstützen jüngere Schüler bei der Bewältigung des Schulweges (Überqueren einer Straße, gemeinsames Gehen des Weges, Bus-Scouts). Das Wohlbefinden der Schüler wird durch die Förderung von Sicherheit, die Übernahme von Verantwortung und Vertiefung sozialer Bindungen gestärkt.

2. Bildung von Arbeitsgemeinschaften zur Bewegungsförderung mit gezielten Förderinhalten wie Ergotherapie und Psychomotorik

Nutzung der vor Ort vorhandenen Einrichtungen und Möglichkeiten für ein Angebot direkt im Anschluss an die Betreuungszeiten in Schule und Kita oder nachmittags.

3. Schaffung attraktiver Bewegungsorte im Wohngebiet, Aufwertung von Spiel- und Grünflächen

Ein häufig geringeres Interesse älterer Kinder an Bewegung im Freien lässt sich auch mit dem quantitativ und qualitativ ungenügenden Angebot an Spielräumen für diese Altersgruppe erklären. In dicht bebauten Stadtteilen fehlen oft bespielbare Freiflächen im Wohnumfeld, oder vorhandene Flächen sind nur für einen eingeschränkten Nutzerkreis (z.B. organisierte Sportler, Schüler während des Unterrichts) zugänglich. Grünanlagen sind meist für Erwachsene, Spielplätze für Kleinkinder gestaltet, so dass diese von älteren Kindern als langweilig und wenig einladend empfunden werden.

Es könnten z.B. Naturerlebnisräume oder Naturspielberge eingerichtet werden.

4. Bildung einer Arbeitsgemeinschaft als Ansprechpartner für organisatorische Restriktionen in Bezug auf Bewegung

Diese Arbeitsgemeinschaft könnte z.B. auf Veränderungen von Hausordnungen hinwirken, die das Ballspielen und Radfahren innerhalb von größeren Wohnanlagen verbieten. Die Arbeitgemeinschaft könnte Ansprechpartner für Kinder bei solchen Problemen sein. Durch Aktivitäten, die z.B. sichere Straßenüberquerungen gewährleisten, könnte der Zugang von Kindern zu Spielräumen erweitert werden.

5. Fortbildung zum Thema "Bewegungsförderung" für Eltern

Mögliche Themen: Gesundheit und Bewegung, Zusammenhang Bewegung und Lernen, Natur- und Erlebnispädagogik

Denkbar wären angeleitete Bewegungsnachmittage für Eltern z.B. zum Thema Spielen im Freien, an denen die Eltern Bewegungsideen selbst praktisch erleben können.

Prof. Dr. Jürgen Schröder vom Institut für Sportwissenschaften könnte hier bei der Ausarbeitung von Konzepten unterstützen.

6. Einführung von Moonsport-Aktivitäten alle 14 Tage für Jugendliche

Einmal pro Woche (freitags) wird für die Altersgruppe 14 - 18 Jahre ein Sportangebot mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Basketball, Trampolin, Hip-Hop, Breakdace etc. in Zusammenarbeit mit Sportvereinen und Schulen angeboten.

7. Einführung von elementarem sportlichen Training im Jugendzentrum (nach Wahl: Sportspiele, Tischtennis)

8. Einführung eines Kurses "Selbstverteidigung" für Mädchen und junge Frauen (in Zusammenarbeit mit einem Sportverein)

9. Projekte zum Abenteuer - und Erlebnissport

- Ausstattung des Jugendzentrums zur Verwirklichung von Aktivitäten zum Abenteuer- und Erlebnissport unter Mitarbeit von Jugendlichen
- Teilnahme an einem Kurs "Abenteuer und Erlebnissport mit/ ohne Übernachtung in Hohegeiß (Erlebnistage im Harz: weitere Informationen im Internet unter: www.erlebnistage.de)
- Einführung eines Kanukurses für Jugendliche auf der Okertalsperre, z.B. in Zusammenarbeit mit einem Sportverein

10. Einführung der Sportart "Bogenschießen" in Zusammenarbeit mit einem Sportverein

Grundlegende Aspekte

- Die Kinder und Jugendlichen sollten eigene Handlungskompetenzen und sich selbst als wirksam erfahren können
- Grundlegend ist die Förderung der Kreativität und Eigenverantwortlichkeit der Kinder und Jugendlichen.
- Die Angebote sollten den Wünschen und Interessen der Kinder und Jugendlichen gegenüber offen und flexibel gestaltetet werden können.
- Die Aktionsideen sollen im Sinne des salutogenen Ansatzes Motivation, Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit, Gestaltung und Handlungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen fördern
- Neben der Verhaltensprävention mit direkten Maßnahmen zur Bewegungsförderung von Schülern und Jugendlichen ist die Verhältnisprävention mit gesundheitsförderlichen räumlichen und organisatorischen Entwicklungen und Maßnahmen ein wichtiges Ziel dieses Aktionsbündnisses. Im Sinne des salutogenen Ansatzes sollen die relevanten Lebenswelten (Settings) der Kinder, Schüler/innen und Jugendlichen, nämlich die Kindertagesstätten, die Schulen, das Wohnumfeld und die Familie in Bezug auf Gesundheit und Wohlbefinden gefördert werden.
- Die Aktionen sollten insbesondere einen positiven Einfluss auf das alltägliche Bewegungsverhalten und eine Förderung der Bewegungsmöglichkeiten der Kinder und Jugendlichen haben.
- Die Aktionen sollten auf eine dauerhafte Durchführung ausgelegt sein.

Zielgruppen:

- Bündnisprojekt 1: besonders benachteiligter Kinder aus Förderklassen,
- Bündnisprojekt 2: Kindern im Grundschulalter im Raum Oker,
- Bündnisprojekt 3: Kindern im Kindergartenalter im Raum Oker.