



Eine Initiative der
cleven·stiftung



Konzept „Fit 4 Future“ und „Step“ Die Präventionsinitiative für gesunde Schulen

Fit4Future ist die erste Schulinitiative im Sinne des neuen Präventionsgesetzes der Cleven-Stiftung und der DAK-Gesundheit. Sie steht unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe. Skistar Felix Neureuther ist nationaler Botschafter. Jede Schule wird drei Jahre lang professionell bei der Umsetzung von Maßnahmen aus den Bereichen „Bewegung“, „Ernährung“ sowie „Brainfitness“ begleitet und persönlich gecoacht. Dazu gehören Workshops für Lehrer, ein Aktionstag für Schüler und Eltern am 3. und 4. Juli 2018 und eine Vielzahl von Materialien, die Lust auf eine gesunde Lebensweise machen.

Zur Unterstützung bei der Weiterentwicklung zu einer gesundheitsfördernden Schule erhielten wir für den Bereich „Bewegung“ eine Spieletonne mit Kleingeräten und Aktionskarten, die die Kinder sowohl in Gruppen als auch alleine nutzen können. Hauptsächlich wird die Spieletonne zur Ergänzung im Sportunterricht für Gruppen- und Kooperationsspiele genutzt. Besonders die motorischen Kompetenzen werden gezielt gefördert und ausgebaut. Die Aktionskarten unterstützen die Kinder im vielfältigen Ausprobieren und Variieren der Spielmöglichkeiten. Dieses Angebot soll die Kinder in der ganzheitlichen Entwicklung durch Bewegung in den folgenden Bereichen unterstützen: Bewegungsraum ist Lebensraum (Bewegungserfahrungen helfen Selbstsicherheit zu gewinnen), Materialerfahrung mit Sportgeräten, Körpererfahrung (im grobmotorischen sowie im feinmotorischen Bereich) und Sozialerfahrung durch

Sport. Das alles sind Kompetenzen, die die Kinder in ihrer schulischen Leistungsfähigkeit umfassend unterstützen.

Für die gesunde Entwicklung von Kindern ist neben einer ausreichenden Bewegungsförderung auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung wichtig. Wesentliche Bestandteile sind dabei Gemüse und Obst sowie ballaststoffreiche Lebensmittel, wie zum Beispiel Vollkornbrot und Müsli. Die besten Getränke sind zuckerfrei und zuckerarm. Damit bekommt der Körper genügend Energie, Mineralien und Vitamine. Dieses ist bei Kindern in der Wachstumsphase besonders wichtig. Ausgewogenes Essen ist nicht nur für die Gesundheit von großer Bedeutung, sondern unterstützt auch die schulische Leistungsfähigkeit.

Mit Hilfe der Aktionskarten CLEVER ESSEN sollen die Kinder ihr Bewusstsein zu gesunder Ernährung stärken. Daran anknüpfend achten wir auf ein gesundes Schulfrühstück und führen einmal jährlich einen Aktionstag zu diesem Thema durch. Mit Hilfe von Eltern wird dann ein großes Frühstücksbuffet für alle Kinder der Schule in der Sporthalle bereitgestellt. Für die Kinder ist es eine nachhaltige Erfahrung gesundes Essen in einer Gemeinschaft zu erleben. Zudem nimmt unsere Schule am Schulobstprogramm teil und erhält dreimal wöchentlich frisches Obst und Gemüse aus biologischem Anbau für alle Klassen.

Es ist wichtig, dass Kinder sich in der Schule wohlfühlen und positive Lernerfahrung erzielen können. Dazu müssen Voraussetzungen trainiert werden, die das Lernen erleichtern und verbessern. Daneben gibt es aber auch bestimmte Verhaltensweisen, die helfen Stress in Prüfungssituationen zu reduzieren. Entspannungsformen und -spiele zum Stressabbau führen zusätzlich dazu, dass der Schulalltag abwechslungsreich gestaltet wird. Das Themenfeld „Brainfitness“ beinhaltet dazu sechs Kernbotschaften, zu denen mit Hilfe der entsprechenden Aktionskarten und Materialien gearbeitet werden kann: Brainfitness, Sinnesschulung, einfaches Lernen, Umgang mit Stress, richtiges Entspannen und Stressabbau. Der Ausbau der geistigen Leistungsfähigkeiten wird durch Gehirntraining ebenso verbessert wie die sportliche Leistungsfähigkeit durch Sport. Durch gezielte Trainingsübungen, die in Kleingruppen, im Klassenverband, in Fördergruppen durch Kinder sowie zur Aufrechterhaltung der Lehrergesundheit auch von Lehrern durchgeführt werden, sollen die Denk- und Gedächtnisprozesse aller an Schule Beteiligten fördern. Daneben sind für eine gute Brainfitness auch eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf sowie die nötigen Erholungsphasen wichtig. An dieser Stelle zeigt sich also der unmittelbare und

unverzichtbare Zusammenhang zwischen den drei Themengebieten „Bewegung“, „Ernährung“ und „Brainfitness“, die in dieser Projektinitiative miteinander verbunden sind.

Vereint werden die drei Bereiche der Fit4Future- Initiative an den Aktionstagen am 3. (1./2. Jahrgang) und 4. Juli (3./4. Jahrgang) 2018. An diesen Tagen durchlaufen die Kinder klassenübergreifend Stationen, die die Themengebiete „Bewegung“, „Ernährung“ und „Brainfitness“ miteinander verknüpfen. Dieser Tag wird mit Hilfe eines Coaches von Fit4Future, Lehrerinnen und Lehrern, OGS-Personal sowie Eltern durchgeführt.

Durch Fit4Future möchten wir unsere Schülerinnen und Schüler zu mehr Bewegung und einer gesünderen Lebensweise motivieren. Um den Kindern einen zusätzlichen Anreiz zu mehr Aktivität im Alltag, auch außerhalb der Schule, geben zu können, nehmen wir auch an dem Zusatzmodul **Step** teil.

Jedes Kind unserer vierten Klassen erhält ein eigenes Fitnessarmband für den Zeitraum des Step-Projektes (März bis Juni 2018). Dieses Armband wird uns kostenfrei im Rahmen des Projektes zur Verfügung gestellt. Mit Hilfe des Fitnessarmbandes wird die körperliche Betätigung auf Basis zurückgelegter Schritte erfasst. Die Schritte werden anonymisiert auf ein virtuelles Klassenschrittkonto gutgeschrieben. So soll einerseits der Teamgedanke gestärkt werden, andererseits gibt es die Möglichkeit sich mit anderen Klassen deutschlandweit zu messen. Ganz nach dem Motto: Welche Klasse hat sich am meisten im Alltag bewegt.

Dieses Projekt ist eine hervorragende Ergänzung zu unserem Schulmotto „Sudbrackschule in Bewegung“.