



Bewegungsförderung in Lebenswelten -

3. Fachtagung des Zentrums für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen, 18.10.2011

Bewegung und Ernährung in der Offenen Ganztagschule (OGS) im Primarbereich

Erfahrungen aus dem Kreis Gütersloh

Christel Kunz Kommunale Gesundheitskonferenz Kreis Gütersloh

Sabine Jakob Koordinationsstelle Ernährung u. Bewegung in der OGS

Anika Irlle Sportfachkraft der Sportjugend im Kreissportbund Gütersloh
Koordinierungsstelle „Sport im Ganzttag“

Hintergrund



- Gesundheitsbericht „Therapeutische und pflegerische Versorgung von Kindern und Jugendlichen im Kreis Gütersloh“ 2004
- Förderungen im Rahmen der Landesinitiative „Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kindesalter“
- Handlungsempfehlung „Prävention und Gesundheitsförderung im Bereich Bewegung und Ernährung“ der Kommunalen Gesundheitskonferenz
- Gesundheitspolitischer Beschluss zur Einrichtung der Koordinationsstelle (2007/2008)



Bewegung & Ernährung in der OGS im Primarbereich
– Erfahrungen aus dem Kreis Gütersloh



Koordinationsstelle



- Akteure der OGS über unterschiedliche Angebote unterstützen
- Konzept **GET fit** als Nachmittagsangebot
- Multiplikatorenschulungen



Bewegung & Ernährung in der OGS im Primarbereich
– Erfahrungen aus dem Kreis Gütersloh



Beispiele für Unterstützung



Materialien zu Bewegung und Ernährung

- DVD, VHS, Audio, Medienpakete in Koffern
- Offener Ganzttag, Unterricht, Elternabende
- Ausleihbar über das Kreismedienzentrum



Bewegung & Ernährung in der OGS im Primarbereich
– Erfahrungen aus dem Kreis Gütersloh



Beispiele für Unterstützung



E-Mail-Newsletter

- Essen, Trinken & Genießen
- Bewegungsfreude & Entspannung
- Rund um den Mittagstisch
- Interessantes aus nah & fern

Kreis Gütersloh
weltgewandt & bodenständig

Newsletter Nr. 4 Juni 2011
Ernährung & Bewegung in der OGS

Rubrik - Essen, Trinken & Genießen

Verführung zu gesunder Kost
Kinder wählen ihr Essen hauptsächlich in der Erwartung, dass es ihnen 'jeder' schmeckt. Außerdem sollen Getränke in ihren Augen 'gut' aussehen.
Wenn Erwachsene die Auswahl der Speisen für Kinder beeinflussen wollen, argumentieren sie gegenüber den Kindern häufig über Zusätze, wie etwa 'gesund' oder 'ungesund' ist, 'dick macht' oder 'Karies begünstigt'. Das sind Argumente, die für die Kinder wenig greifbar oder in ferner Zukunft liegen. Sie sehen primär den Genuss, der ihnen sozusagen unmittelbar bevorsteht.
Kinder handeln vorwiegend nach ihrem Gefühl, nach ihren Erfahrungen und Gewohnheiten. Um eine Orientierung zu erhalten beobachten die Kleinen das Verhalten anderer Kinder (ihrer Peergroup) und das Verhalten von Vorbildern, wie z.B. von Sportlern oder anderen 'coolen' Erwachsenen. Außerdem werden Kinder stark von der Außenwelt beeinflusst, wie der Einfluss der Werbung zeigt. Und bei aller Vorliebe für Gewohnheiten werden Kinder auch stark von Interessanem, Neuem und Ungewöhnlichem angezogen.
Um Kindern Gesundes schmackhaft zu machen, können Erwachsene auf verschiedene Strategien zurückgreifen.
Bei den gesunden aber selten eingesetzten Hülsenfrüchten können Kichererbsen wegen ihrer lustigen **Namens** oder die roten Linsen wegen ihrer attraktiven Farbe die Lust bei Kindern wecken.
Wenn die Proteinformel 'Erst-probiere-dann-entscheiden' gemeinsam mit den Kindern abgemacht wird, halten sich die Kleinen leichter daran.
Geheimnisvolle Beschreibungen oder ein Mittagemotto ('Kapitän's Dinner, green day - der grüne Tag) sowie interessante Geschichten zur Herkunft von Lebensmittel erleichtern den Zugang zu neuen Geschmäckern und bereiten den Weg zum (gesunden) Genießen.
Argumentieren Sie also nicht mehr länger mit einem gesunden Mehrwert des Essens, sondern häufiger mit dem Genuss. Ihnen fallen bestimmt noch weitere Ideen ein.

Mein TIPP: Zu diesem Thema ist ein interessantes Interview mit dem Ernährungspsychologen Thomas Ellrott in der „Zeit-Online“ (Ausgabe 17/2011) erschienen: „Eltern, hört endlich auf, von gesundem Essen zu reden! Wie man 'Kampfe' am Spießchen vermeidet.“
Link: <http://www.zeit.de/2011/17/Genuss-Interview?page=1>

Rubrik - Bewegung & Entspannung

Überkreuzbewegungen fördern die Konzentration
Während z. B. beim Lesen oder Rechnen die linke Gehirnhälfte vermehrt genutzt wird, ist bei musikalischen oder phantasiefordernden Aufgaben überwiegend die rechte Gehirnhälfte beteiligt.
Um Gedächtnisleistungen und Konzentration aufzubauen und zu fördern, können die Übungen eingesetzt, bei denen beide Gehirnhälften angeregt werden.
Diese Zusammenarbeit beider Gehirnhälften wird durch Überkreuzbewegungen erreicht. Das sind Bewegungen, die immer über die Körpermittelinie hinweg ausgeführt werden.
Überkreuzbewegungen unterstützen einerseits die Denkprozesse und andererseits die Intuition. Gleichzeitig balancieren sich die Körperhälften, da die linke Gehirnhälfte die rechte Körperseite aktiviert und die rechte Gehirnhälfte die linke Körperseite steuert.

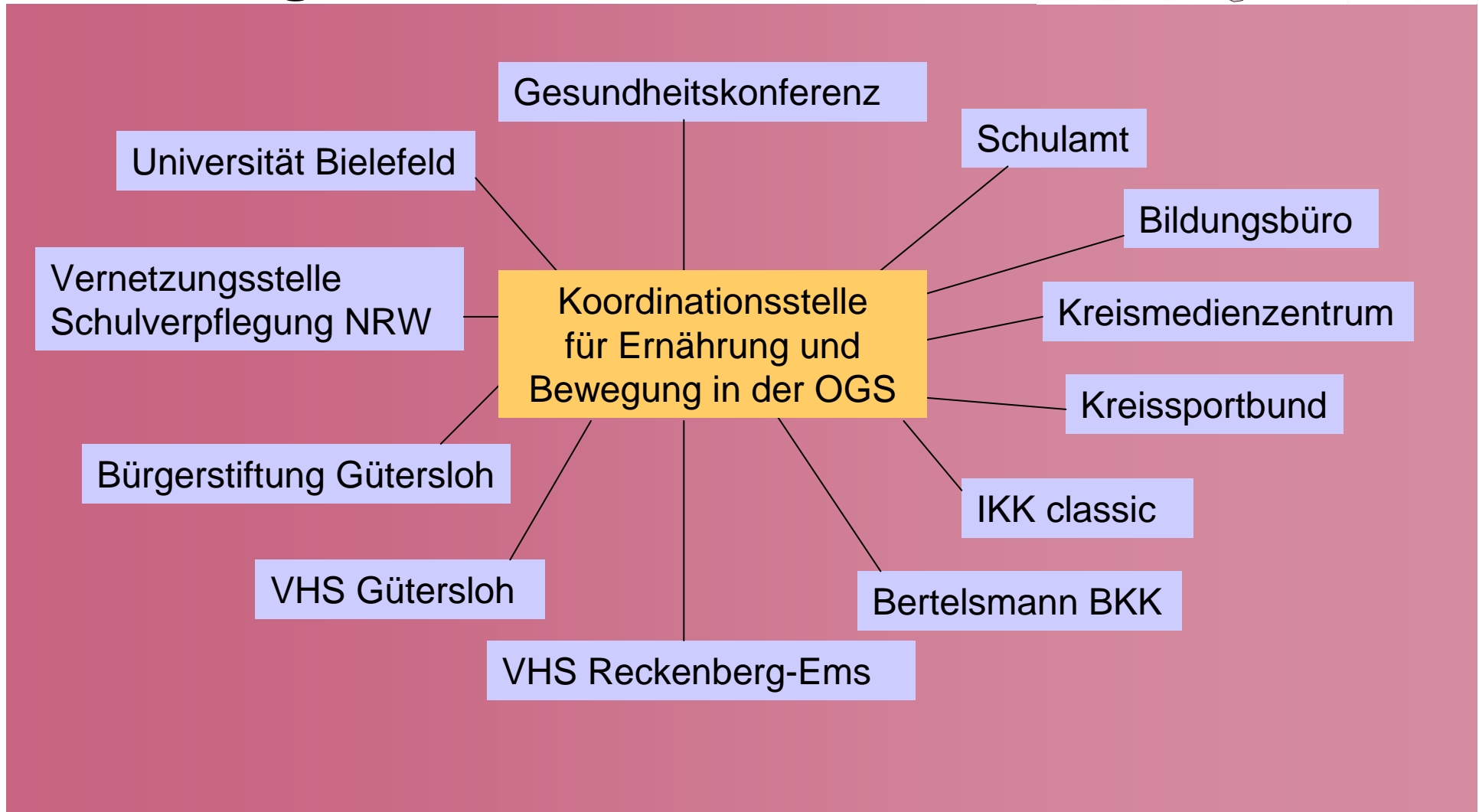
Abteilung Gesundheit • Koordinationsstelle Ernährung und Bewegung in der OGS im Primärbereich

Seite 1



Bewegung & Ernährung in der OGS im Primärbereich
– Erfahrungen aus dem Kreis Gütersloh

Netzwerken für ein gesundes Aufwachsen



Bewegung & Ernährung in der OGS im Primarbereich
– Erfahrungen aus dem Kreis Gütersloh

Netzwerkpartner Kreissportbund



- KSB als Mittler
- Unterstützung über...
 - Information und Beratung der Vereine, Schulen und Träger der OGS
 - Aus- und Fortbildungsangebote
 - Praxisangebote (z.B. Bewegungskiste)
 - Übungsleiterbörse
 - Anregung u. Initiierung von weiteren Kooperationen



Bewegung & Ernährung in der OGS im Primarbereich
– Erfahrungen aus dem Kreis Gütersloh

Gesundheitsförderung lebendig machen

- Bewegungsfreude ist mehr als „eine Sportart“ auszuüben
–
Gesunde Ernährung ist mehr als zu „Kochen“
- Verzahnung der Themen und Integration in den Lebensweltalltag der Kinder



Bewegung & Ernährung in der OGS im Primarbereich
– Erfahrungen aus dem Kreis Gütersloh

Folgerungen



- steigende Anforderungen und begrenzte Ressourcen der OGS brauchen individuelle Umsetzungslösungen
- multiprofessionelle, kooperative und beständige Vernetzungsstruktur erforderlich
- Weiterentwicklung durch partizipative Qualitätsentwicklung



Bewegung & Ernährung in der OGS im Primarbereich
– Erfahrungen aus dem Kreis Gütersloh



Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit



Bewegung & Ernährung in der OGS im Primarbereich
– Erfahrungen aus dem Kreis Gütersloh



Praxisbezug



KREATIV- Werkstatt für Bewegung im Alltag



Bewegung & Ernährung in der OGS im Primarbereich
– Erfahrungen aus dem Kreis Gütersloh

Praxisbezug



Routinen

integriert, grundlegend,
selbstverständlich

z.B. Bewegungspausen, Freispiel,
Geräte/Materialien...

Aktionen

kleinere Bestandteile, häufig
einzeln durchgeführt

z.B. Bewegungsbaustellen,
Wanderung, Schwimmen...

Angebote

regelm. Beschäftigung mit
Themenkreis (AGs)

z.B. Thema Zirkus,
Ringern & Raufen

Projekte

„einmalig“, detailliertes Gesamt-
konzept, umfangreich, Ferien

z.B. Thema Zirkus,
Rollbrettführerschein



Bewegung & Ernährung in der OGS im Primarbereich
– Erfahrungen aus dem Kreis Gütersloh

