

GESUNDE STUNDE – EIN ÜBERBLICK

1 Was ist die Gesunde Stunde?

Die Gesunde Stunde unterstützt Familien ihre eigenen Lebensgewohnheiten aktiv zu gestalten. Dazu gehört eine tägliche Gesunde Stunde ohne Fernseh- und Computerkonsum. Stattdessen heißt die Devise: Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung als gemeinsame Aktivität in der Familie.

Etwa einmal im Monat findet eine Veranstaltung der Gesunden Stunde in der Schule, in der Region um die Schule herum oder an einem externen Lernstandort statt. Die Schulen oder Kindergärten suchen sich die Veranstaltungen aus einem bestehenden und umfassenden Katalog aus. Die Koordination geschieht über den Verein der Gesunden Stunde. Die Veranstaltungen sind für die Familien **kostenfrei**.

Beispiele für die Umsetzung der Gesunden Stunde im Schulkontext sind die Etablierung von Ruhezeiten in den Schulen, bewegter Unterricht und Pausen, AG´s in den Themengebieten der Gesunden Stunde, Projektwochen zur Gesundheitsförderung, Pausenengel etc.

Zurzeit gibt es 23 Einrichtungen in Stadt und Landkreis Osnabrück, die an der Gesunden Stunde teilnehmen.

2 Ablauf Initiierung der Gesunden Stunde an Grundschulen und Kindergärten

Vorstellung:

- Information über die Gesunde Stunde
- Film Gesunde Stunde

Vereinbarung:

- Abschluss einer Vereinbarung zwischen Kindergarten/Grundschule und dem Verein Gesunde Stunde: gegenseitige Rechte und Pflichten
- ca. 1x im Jahr gemeinsames Gespräch mit dem Gesunde Stunde-Team vor Ort
- Jahresberichterstattung des Kindergartens/der Grundschule

Erfordernisse

- Einbindung des Kollegiums in die Idee der Gesunden Stunde
- Bildung eines Teams für die Koordinierung der Gesunden Stunde vor Ort
- Teilnahme an den Veranstaltungen und an den Planungsgruppensitzungen
- Pflege einer Gesunden Stunde-Pinnwand und/oder Berichterstattung auf der Homepage (falls vorhanden) des Kindergartens/der Schule
- Bereitschaft, eigene Ideen zur Verbesserung der Gesundheitsförderung zu entwickeln und umzusetzen
- Fortbildung und Umsetzung des aid-Ernährungsführerscheins

Planung und Umsetzung

- Kindergarten/Schule in Absprache mit der Koordinatorin
- Auswahl von Aktionen aus dem bestehenden Angebotskatalog (ca. 1x im Monat)

Koordinatorin

- Koordination der einzelnen Schulprogramme
- Erstellung von Einladungen
- Abstimmung von Details

Kindergarten/Schule

- Bekanntgabe der Termine im Schulbrief
- Verteilen, Einsammeln und Auswahl

Koordinatorin und Schule/Kindergarten

- Begleitung der Veranstaltungen
- Evaluation der Veranstaltungen

3 Weiterentwicklung der Gesunden Stunde

Die bereits bestehenden Bausteine der Gesunden Stunde (Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung) sollen um den Baustein „psychische Gesundheit“ erweitert werden.

Aktuelle Studien zeigen den besorgniserregenden Trend, dass besonders Kinder und Jugendliche in Pandemiezeiten gelitten haben und dadurch langfristige Auswirkungen auf die Psyche zu erwarten sind.

So bilanziert die 2. JuCo Studie, dass Einsamkeit, Ängste und Frust besonders bei Jugendlichen zugenommen haben. Die Studie dokumentiert, wie sehr sich der Lebensalltag der jungen Menschen in den unterschiedlichen Lebensbereichen durch die Corona-Pandemie verändert hat, und wie sehr sich dies auf ihr Empfinden und Erleben auswirkt.

Auch die Ergebnisse der KiCo Studie verdeutlichen die sozialen Folgen innerhalb der Familien. Im Mittelpunkt der Befragung stehen das Wohlbefinden von Familien mit Kindern unter 15 Jahren.

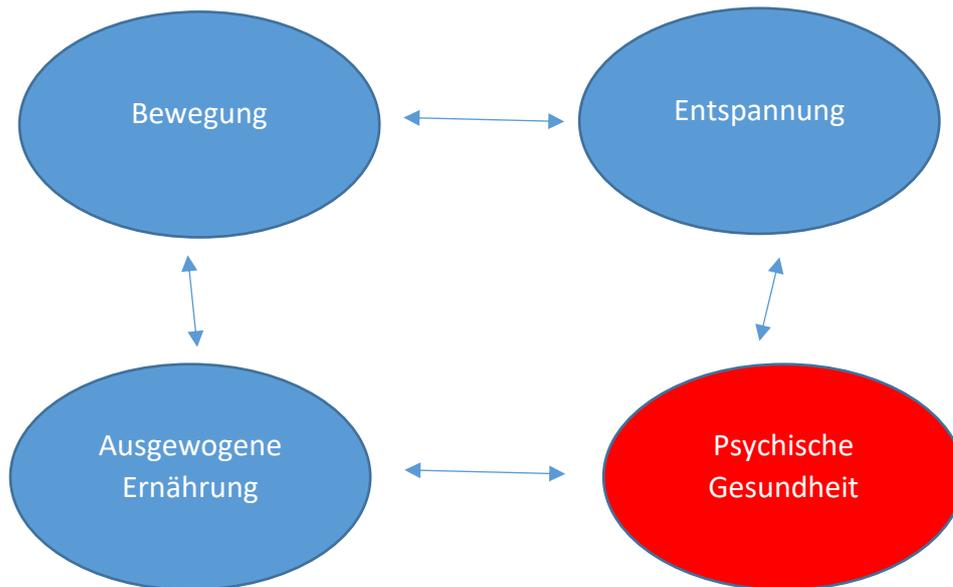
„Die ersten Ergebnisse der Studie KiCo verdeutlichen, dass sich in Familien die sozialen Folgen der Regulationen der Pandemie bündeln. Familien erweisen sich als eine Art Seismograph, der anzeigt, worin die gesellschaftlichen Probleme derzeit bestehen. Sicherlich schlagen sich die wirtschaftlichen Folgen in dem familialen Alltag und in den Haushalten nieder und können von existenzieller Bedeutung sein. Wie sich bereits bestehende Ungleichheiten verschärfen, dafür sehen wir erste Anhaltspunkte auch in unserer Studie, ebenso wie in anderen Untersuchungen.“ (vgl. KiCo Studie S. 23).

Die beiden Studienergebnisse gehen konform mit einer vom Bildungsteam des Landkreis Osnabrück durchgeführten Elternbefragung, die sich unter anderem auch mit den Auswirkungen des Distanzlernens auf das Familienleben beschäftigt hat. Auch hier zeigen die Ergebnisse, dass Kinder und Jugendliche zunehmend unter den pandemiebedingten Folgen leiden, und es zu vermehrten Konflikten innerhalb der Familie gekommen ist.

Auf Grundlage der aktuellen Studienergebnisse sehen wir die Notwendigkeit neben dem physischen Bereich (Bewegung, Entspannung, Ernährung) auch die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Dieser neue Baustein würde sich gut in das bestehende Konzept der Gesunden Stunde integrieren lassen.

Des Weiteren gilt es - auch durch das Konzept der Gesunden Stunde - Chancengleichheit und Bildungsgerechtigkeit zu erhöhen, und insbesondere Familien zu erreichen, die gerade in Pandemiezeiten zurückstecken mussten. Umso wichtiger ist es Angebote zu schaffen, die sich ganzheitlich mit der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beschäftigen. Hier sehen wir ein enormes Potential in der Gesunden Stunde mit dem bereits bestehenden Konzept, das zukünftig auf Landkreisebene an Schulen und Kindergärten ausgebaut und fest etabliert werden soll.

Bausteine der Gesunden Stunde:



Quellennachweis

- <https://www.gesundestunde.de/>
- <https://www.uni-hildesheim.de/fb1/institute/institut-fuer-sozial-und-organisationspaedagogik/forschung/laufende-projekte/juco-und-kico/>