IHRE ANSPRECHPARTNER VOR ORT:

ANSPRECHPARTNER IN WESEL

pro homine wesel gesundheitszentrum

BÄRBEL KRUMME
Gesundheitszentrum pro homine
Pastor-Janßen-Straße 2 // 46483 Wesel
Tel: 0281 104-1203
E-Mail: baerbel.krumme@prohomine.de

ANSPRECHPARTNER IN BIELEFELD

SPORTJUGEND im Sportbund Bielefeld

SPORTJUGEND BIELEFELD
August-Bebel-Str. 57 // 33602 Bielefeld
Tel: 0521 5251580
E-Mail: sportjugend@sportbund-bielefeld.de

ANSPRECHPARTNER IN HAMBURG

Margitta Meyer
GESUNDHEITSPÄDAGOGIK

MARGITTA MEYER
Veilchenweg 30A // 22529 Hamburg
Tel: 0176 20378173
E-Mail: info@margittameyer.de

... UND SO KOMMEN RICK & RACK ZU IHNEN:

Kindergarteneinrichtungen und Schulen können das Gesundheitsprojekt „buchen“.

Wir kommen mit **RICK & RACK** in die Einrichtung und führen das Projekt vor Ort durch.

Organisation und Umsetzung werden von uns übernommen. **Mitarbeiter*innen** der jeweiligen Einrichtung **begleiten** das Projekt.

Foto ©: istock_BrianAJackson
Illustration & Design: die@randiramme.de

Gesund und Stark mit RICK & RACK

Ein Gesundheitsprojekt für Kindergarteneinrichtungen und Grundschulen

von Angelika Klepping

ZIEL

Gesund und Stark mit RICK & RACK

ist ein **Gesundheitsprojekt** für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter.

Ziel des Gesundheitsprojektes ist es, frühzeitig bei Kindern ein **Bewusstsein** für eine **gesunde Lebensweise** zu schaffen und Eltern, Kindergarteneinrichtungen und Schulen in ihrer gesundheitsfördernden Arbeit zu unterstützen.

Gemeinsam mit den Sympathiefiguren RICK & RACK erarbeiten sich die teilnehmenden Kinder die Bausteine einer gesunden Lebensweise und sie erfahren, wie sie für ihre eigene Gesundheit **aktiv werden** können.

INHALT

ERNÄHRUNG

„Gesund essen und genießen"- Grundlagen hierfür werden bereits in der frühen Kindheit gelegt. Die **Freude am** genussvollen **Essen** mit allen Sinnen, das Wahrnehmen des **natürlichen Empfindens** für Hunger, Appetit und Sättigung und das bewusste Auswählen aus der **Lebensmittelvielfalt** sind Möglichkeiten, positiv auf das eigene **Wohlbefinden** einzuwirken.

BEWEGUNG

Bewegung, Spiel und Sport sind für die ganzheitliche Bildung von Kindern unverzichtbar, denn nur durch Bewegung sammeln Kinder Erfahrungen, mit denen sie sich ihre Umwelt erschließen können. Sportliche Betätigung und **Bewegungsfreude** haben außerdem positive Effekte auf das **Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl** von Kindern. Mit RICK & RACK erleben die Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen, die Spaß machen und sie erkennen, dass sie durch Bewegung für ihre eigene Gesundheit **aktiv** werden können.

ENTSPANNUNG

Ein hoher Medienkonsum und „volle Terminkalender" bereiten unseren Kindern Stress. **Zeit für Ruhe und Stille** setzt einen Gegenpol zur Hektik des Alltages. Warum eine ausreichende Pausengestaltung für die eigene Gesundheit erforderlich ist, lernen die Kinder mit RICK & RACK.

AUFBAU

VORBEREITENDES TEAMGESPRÄCH

Mit den Erziehern der interessierten Kindergarteneinrichtung bzw. den Lehrern einer interessierten Grundschulklasse werden **individuelle Ziele** und die **Durchführung** des Projektes in der jeweiligen Einrichtung besprochen.

ELTERNSEMINAR

Im Rahmen eines Elternseminars werden die Themen des Gesundheitsprojektes vorgestellt und die Möglichkeiten der **Integration in Familie und Freizeit** diskutiert.

PRAXISEINHEITEN DER KINDER

In mehreren Einheiten, die in aufeinanderfolgenden Wochen stattfinden, entdecken und erleben die teilnehmenden Kinder gemeinsam mit RICK & RACK und unterstützt durch kindgerechte Materialien, was **sie selbst** zu einer gesunden Lebensweise **beitragen** können.

AUSWERTUNG

In einem **Nachtreffen** in der Kindergarteneinrichtung bzw. Schule findet eine Rückschau auf bisher Erreichtes statt. Fragebogengeleitet werden mögliche Verhaltensänderungen der Kinder durch das Projekt festgehalten. Darüber hinaus dient die **gemeinsame Auswertung** sowohl der weiteren Zielentwicklung, wie es zunehmend gelingt, die Inhalte des Projektes weiter in das Konzept der Einrichtung zu integrieren, als auch **zur Qualitätsentwicklung** des Gesamtprojektes.