

„Gesundheit und Prävention in Schulen“

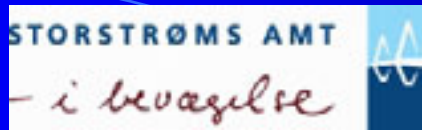
von

Dr. Michael Hamschmidt

Dokument aus der Internetdokumentation
des Deutschen Präventionstages www.praeventionstag.de
Herausgegeben von Hans-Jürgen Kerner und Erich Marks im Auftrag der
Deutschen Stiftung für Verbrechenverhütung und Straffälligenhilfe (DVS)

Zur Zitation:

Michael Hamschmidt: Gesundheit und Prävention in Schulen, in: Kerner, Hans-Jürgen u. Marks, Erich (Hrsg.), Internetdokumentation des Deutschen Präventionstages. Hannover 2008, www.praeventionstag.de/Dokumentation.cms/174



Gesundheit und Aktivität in Schulen

Gesundheitsprävention bei Hauptschulkindern

EU - Projekt zwischen der
Hansestadt Lübeck und Storstroem (Dänemark)

Deutscher Präventionstag 2007

19. Juni 2007



Gesundheit und Aktivität in Schulen (2003 – 2006) INTERREG III a – Projekt der EU

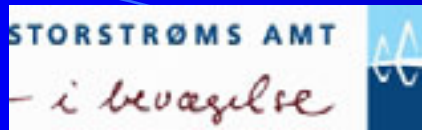
zwischen der Hansestadt Lübeck und Storstroems Amt

Dieses INTERREG III a - Projekt wurde im Rahmen der Gemeinschaftsinitiative des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung für die Zusammenarbeit zwischen den Regionen der Europäischen Union gefördert



Hintergrund (1)

- Bewegungsmangel, falsche Ernährung und Stress verursachen viele chronische Krankheiten
- Sozial Benachteiligte sind weniger gesund und verhaltensauffälliger als sozial Bessergestellte
- Der Lebensstil wird schon in früher Jugend geprägt
- Bewegungsstörungen, Übergewicht und Verhaltensauffälligkeiten werden zunehmend häufig bei Kindern festgestellt (siehe auch „Lübecker Kindergesundheitsbericht“)



Hintergrund (2)

- Erklärte politische Ziele in Dänemark und Deutschland sind das Erreichen gleicher gesundheitlicher und sozialer Chancen für Alle und die frühzeitige Prävention
- Schulen sind sehr gut geeignet für praxisorientierte Interventionsstudien bei sozial schwachen Kindern
- Bisher existieren praktisch keine Studien zur oben beschriebenen Thematik



Scandlines VORDELL LINDNER



Ziele (1)

- Grenzüberschreitendes dänisch-deutsches Kompetenzentwicklungsprojekt
- Entwicklung eines Best-practice-Modells
- Implementierung der Ergebnisse in Lehrpläne der Schulen
- Begleitende wissenschaftliche Evaluierung



Ziele (2)

- Lernen, wie man gesund isst und das Gewicht kontrolliert
- Verbesserung der Beweglichkeit und des körperlichen Leistungsvermögens
- Lernen, wie man mit Stress/Enttäuschungen umgeht
(Zur Ich-Stärkung, Konfliktbewältigung und Gewalt-/Kriminalprävention)
- Schaffung von Arbeitsplätzen



Projektaufbau

- Kurse zu Bewegung, Ernährung, Konfliktbewältigung
- Kursdurchführung durch Fachkräfte
- Fachkräfteaustausch (Workshops)
- SchülerInnenaustausch
- Elternbeteiligung
- Regelmäßige wissenschaftliche Evaluierung



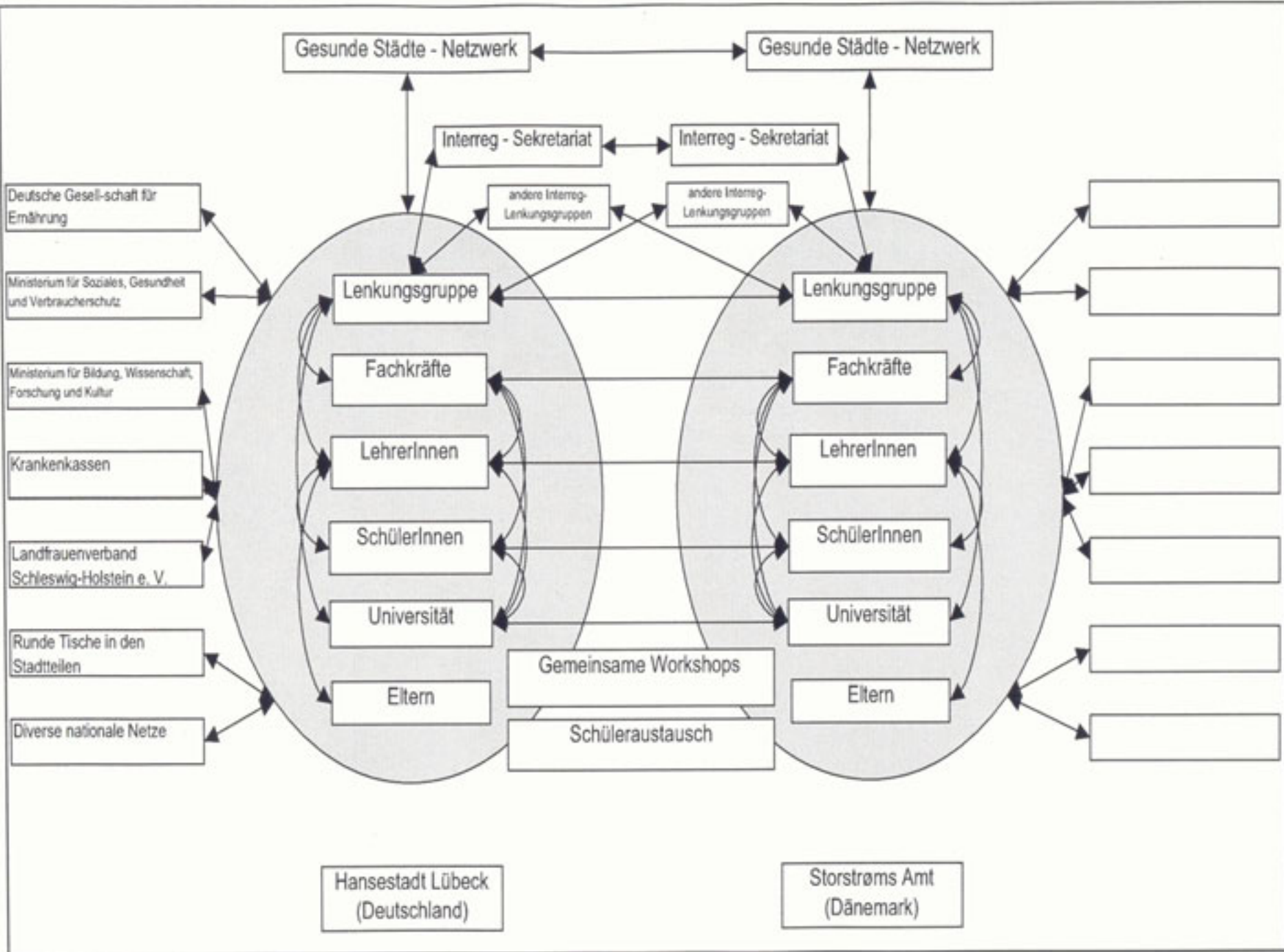




Vernetzung

- intern:
 - regelmäßige Treffen zwischen Lenkungsgruppen, Fachkräften, LehrerInnen, Evaluierern, Schüleraustausch, Workshops
- extern:
 - Gesunde-Städte-Netzwerk, Kriminalpräventiver Rat, Soziale Stadt, Stadtteilkonferenzen, Sportverbände, Sportvereine, Fitness-Center, Krankenkassen/Uni, Schul- und Gesundheitsbehörden (Ministerien, WHO), diverse Netzwerke (z. B. „Netzwerk Ernährung“)
 - Politik







Erfolge

- Internationale Zusammenarbeit sehr erfolgreich
- Großes öffentliches Interesse/Krankenkassen
- „Deutscher Förderpreis Kriminalprävention“
- „Good-Practice“- Listungen (u.a. EU und WHO)
- Internationale Konferenzen



Deutscher
Präventionspreis
2004



URKUNDE

Das
Gesundheitsamt
aus Lübeck

hat mit dem Projekt

Gesundheit und Aktivität in Schulen

am Wettbewerb
Deutscher Präventionspreis 2004
mit Erfolg teilgenommen.

Ulla Schmitt
Bundesministerin für
Gesundheit und Soziale Sicherung

29. März 2004

Prof. Dr. h.c. mult. Heribert Meffert
Vorsitzender des Präkolums
der Bertelsmann-Stiftung



Dr. Elisabeth Pott
Direktorin der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung



Deutscher Präventionspreis

ein Kooperationsprojekt der Bertelsmann-Stiftung
des Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung
und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Persönliche Einladung

Programm

zur Preisverleihung 2004

Deutscher Förderpreis
Kriminalprävention

11:50 Uhr

Laudatio

Dagmar Pohl-Laukamp

Preisträger:

Dr. Michael Hamschmidt, für

Gesundheitsamt Lübeck

„Gesundheit und Prävention in Schulen“

Durch Kurse zur Ernährung, Bewegung und Entspannung an Schulen sozial schwacher Gebiete werden Übergewicht und Haltungsschäden verringert, der Lebensstil geändert, eine Ich-Stärkung erreicht, Stressbewältigung verbessert sowie Aggressivität und Gewaltpotenzial reduziert.



Evaluation

- Universität Lübeck/Universität Kopenhagen
- Projekt war erfolgreich
- Ratschläge
- Frühstücksbefragung
- Rauchen
- Fitness-Test
- Elternbeteiligung

Evaluering af Sundhed og aktivitet i skoler (2003 – 2006)

Et EU Interreg III A samarbejdsprojekt mellem Lübeck og Storstrøms Amt om at støtte unge mennesker i at føre en sundere livsstil





Manual

Gesundheit und Aktivität in Schulen

Praxistipps und Projekterfahrungen

Sundhed og aktivitet i skoler 2003 – 2006



Interreg III A-Projekt (EU)

Lübeck

Storstrøms Amt

Gesundheit und aktivität in schulen



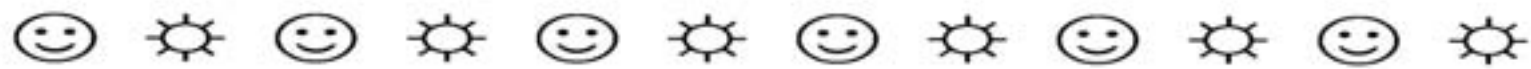




Ernährungskurs(1)

- Küchenregeln
- Praxis vor Theorie
- Lebensmittelkreis
- Einfache Rezepte
- Zuckerwürfelpyramide
- Soziales (Händewaschen, gemeinsam Essen...)
- Wasser zum Essen, Rohkost

1. Block Ernährung (49. KW bis 5 KW) 29.11.04 bis 05.02.05

	Obst und Gemüse	Obst und Gemüse	Zucker	Fleisch	Knochenstarke Kost	Das tägliche Korn	Fisch
Lernziele	Verhalten in der Küche Schneidetechniken Obst als Zwischenmahlzeit	Warum ist Obst und Gemüse für unsere Ernährung wichtig? Obst- und Gemüsesorten unterscheiden lernen Schneidetechnik	Welche Auswirkungen hat Zucker auf unseren Körper Umgang mit Süßigkeiten	Fleisch als Eiweiß- und Mineralstofflieferant, aber Menge beachten	Calcium macht die Knochen stark!	Vollkorn- und Weißmehl vergleichen	Fisch liefert Eiweiß Abwechslung und Vielfalt im Speiseplan
Methode	Einführung in die Küche (Regeln)	Lebensmittelkreis Arbeitsblätter Neues kennen lernen z. B. Fenchel	„Zuckershow“ Arbeitsblätter	Diskussion Bezug zum Lebensmittelkreis	Arbeitsblatt Wo ist viel Calcium enthalten?	Korn zu Mehl mahlen, Vollkorn- und Weißmehl vergleichen	Rezept zeigt: es gibt noch anderes als Fischstäbchen
Rezepte	Obstsalat weißer Apfel	Sättigende Salate (Fruchtiger Eisbergsalat, Bunter Salat mit Putenfleisch) Schorle	Birnenigel auf Blätterteig Vanillesoße Apfelpunsch	Gemüseauflauf mit Putenfleisch Mineralwasser	Backofen-Kartoffeln mit Quark Vitamin-Cocktail Oder: Gefüllte Paprikaschoten (mit Schafskäse), Bananenmilch	Schinkennudeln Tee	Fisch in Alufolie Reis Saftschorle





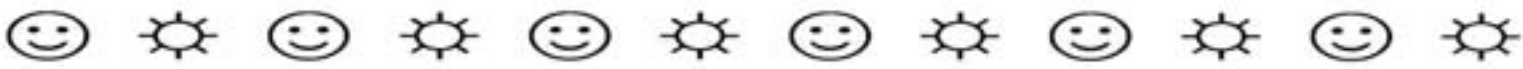
 Ich esse gesund, ich fühle mich wohl! 

 Ich esse jeden Tag 5 Hände voll Obst und Gemüse! 

 Ich trinke jeden Tag 5 Gläser Leitungs- oder Mineralwasser
oder ungesüßte Tees aus Früchten und Kräutern! 

 Ich esse jeden Tag ein fettarmes Joghurt oder eine Scheibe
Käse und trinke 1 Glas fettarme Milch. 

 Ich esse nicht mehr als 1 Hand voll Süßes am Tag! 





Ernährungskurs(2)

- Im Ramadan kein Ernährungskurs
- Genügend Finanzen für Lebensmitteleinkauf
- Lebensmitteldiscounter
- Gesprächsrunde/Ernährungsquiz

Mit

Spaß

aktiv

Kochbuch

3,00 €



Schüler der Berend - Schröder - Schule

12 Obst und Gemüse: Nimm 5 am Tag

1 Erzähle: Welches Obst und Gemüse isst Lisa, was isst Anna?

LISA		ANNA
<p>Schokobrotchen</p>		<p>Müsli mit frischem Obst</p>
<p>Schulmilch</p>		<p>Brot und 5 Radieschen</p>
<p>Pommes und Bratwurst</p>		<p>Nudelauflauf mit Tomaten</p>
<p>Apfel, Schokoriegel</p>		<p>Banane</p>
<p>Wurstbrot, Käsebrot, Orangensaft</p>		<p>Hawaii-Toast mit Möhrensalat</p>

Jas täglich 5 Portionen Gemüse und Obst.

2 Male Gemüse, Salat, Obst und Obstsaft farbig an. Zähle die Portionen. Erzähle: Wer macht es richtig? Begründe deine Antwort.



Bewegungskurs

- Leistungstests
- „Kalorien verdienen“
- Wasser, Karotten
- Schwimmen, Fitness-Studio



Spiel- und Bewegungsbeispiele

- Spiele

- **Fangspiele**

- Versteinerung (1 Fänger, 2 Fänger, 3 Fänger)
- Krokodil

Alle Kinder auf eine Matte; 1 Krokodil muss alle Kinder von der Matte bringen!
Wer außerhalb ist, ist raus!

- **Burg aufbrechen** (Umklammerung, 3 versuchen aus der Burg auszubrechen)

- **Roboterspiel**

- **Feuer, Wasser, Eis, ...**

- **Pantomime / Verstärkerspiel**

(ein Kind geht raus und Gruppe bespricht was er erraten soll)

- **Skulptur bauen / Denkmal**

(alle Spieler als Bausteine verwenden; Feedback: Wie ging es mir als Teil des Denkmals und als Baumeister?)

Ziel: Aushalten können, Gemeinsamkeit, Ruhe, Spaß)

- **Hindernisparcours**

- **Freies spielen**

- **Reguläre Spiele**

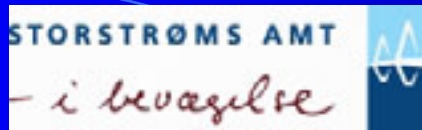
- Brennball
- Geätebrennball
- Völkerball

- Entspannung:

- Im Liegen:

- Gedankenreise
- Traumreise
- Reise durch den Körper





Entspannungskurs

- Verschiedene Entspannungstechniken
- Geeigneter Raum





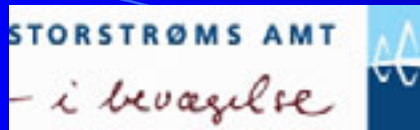
Kurse - Allgemeines(1)

- Fachkräftekontinuität
- 6-12 Kinder pro Gruppe
- Elternbeteiligung
- Umgehen mit Konfliktsituationen
- Zusammenspiel Lehrer – Fachkräfte
- Telefonlisten



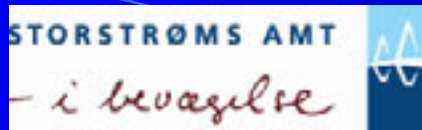
Kurse - Allgemeines (2)

- Kinder kennen genau ihren sozialen Status
- Auf „gleicher Augenhöhe“ mit Kindern sprechen
- Feste Spielregeln und Verbindlichkeit
- Praktische Umsetzung von Wissen in den Alltag
- Wochenplanung zusammen mit Kindern
- Besonderes und Klassenfahrt
- Vereinbarung



Forderungen

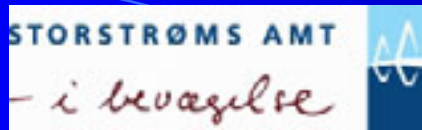
- Anforderungsprofil für die Fachkräfte
- Frühstück und Mittagessen in der Schule
- Ganztagschule
- Sportvereinsbeitrag für sozial schwache Kinder bezahlen, sie wollen im Sportverein sein
- Gesundheitsfachkräfte in Schulen



Bemerkenswertes

- Art der Programme eher unwichtig; wichtig ist, dass etwas gemacht wird (Forschungsergebnis)
- Fast keines der Kinder war je im Ausland
- Schüleraustausch intensivieren (Vorurteile abbauen, Nachbarregion kennenlernen)
- Fast 20% der SchülerInnen fürchten sich vor anderen SchülerInnen





Wichtiges

Projekt als besonders wirkungsvoll erwähnt in einer Studie des BKK-Bundesverbandes.

Projekt ist als besonders beispielhaft auf einer Liste der WHO gelistet.

Finanzierungsbeteiligung





Zusammenfassung

- „Gesundheit und Aktivität in Schulen“ (Bewegung, Ernährung, Entspannung) ist erfolgreich
- Gesundheitsprävention bei Schulkindern aus sozial schwachen Familien besonders wichtig
- Manual zeigt nachhaltige Wirkung
- Gemeinschaftsaktivitäten (zB Sport und Essen) in der Schule wichtig (Fühstück und Mittagessen)
- Ganztagschule , Sportvereinsbeitrag



Think global, act local

Germany / Denmark



Health and Activity in Schools

Duration of project: 08/2003 – 11/2006

The context

Promotion of health for socially underprivileged pupils especially for 12 to 16 year old pupils who are out of condition.



The project

Details from Lübeck:

Participants:

- Pupils from 5. Classes of
- 2 extended elementary schools + 1 special school
- Each school offers 2 courses of 1½ hours per week in the afternoon
- in each case for one whole school year

Implementation:

- Experts for dietetics/exercise/relaxation exercises
- Observance of quality standards by arrangement with § 20 SGB V
- Workshops with experts, school management, teachers and members of the German-Danish steering committee
- Cross-border exchange of pupils
- Evaluation by the Institute for Social Medicine of the University Schleswig-Holstein, Campus Lübeck
- Networking (e. g. Network Dietetics, Health Cities Network...)

Details from Storstrøm:

Participants:

- School year 2003/2004: 60 young people from 5 municipalities
- School year 2004/2005: additionally 7 municipalities
- School year 2005/2006: additionally 12 municipalities
- Overall project 2003 – 2006: 24 municipalities with 240 pupils

Implementation:

- Exercise courses instructed by the Danish sports clubs
- Each pupil has 6 motivation sessions with the school nurses
- Workshops with experts from the sports clubs, school nurses and members of the German-Danish steering committee
- Cross-border exchange of pupils
- Networking Danish Sports Association DGI, Health Cities Network in Denmark

This is part of the



Outcome/Products

- Intensive cross-border cooperation in an EU-region (qualified personnel, pupils and administration)
- Development of a cross-border best-practice-model for the prevention of overweight (and the health consequences thereof), exercise deficits and violence
- Validation of the results of the project through scientific supervision (evaluation)



Perspectives

Integration of the model in the teaching curriculums of the individual schools.

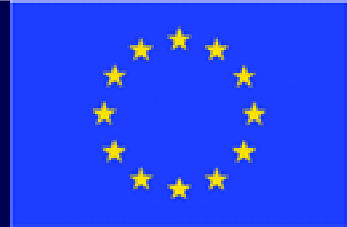
Project Partners: Hansestadt Lübeck – Germany and Storstrøms Amt – Denmark
This project is supported by the EU within the INTERREG III A Programme and health insurances of Lübeck.

Contact

Dr. Michael Hamschmidt
Gesundheitsamt der Hansestadt Lübeck
Sophienstraße 2 – 8, 23560 Lübeck
Germany
Phone: +49 451 1225300
Fax: +49 451 1225390



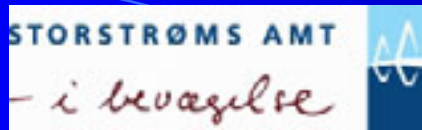




Wir können die Zukunft nicht voraussagen....

.....wir müssen aber sagen können, wohin wir wollen





Gesundheit
ist eine
Investition –
kein
Kostenfaktor