

Projekttag „besser essen – mehr bewegen“ Gewinnung von Eltern für die Gesundheitsförderung

auf der PAPI-Homepage:

- ☰ Aufbau Bewegungsparcour
- ☰ Aufbau Ernährungsstationen

Warum?

Eltern stellen außerschulisch den wichtigsten Zugang zum Kind dar. Damit Kinder nachhaltig unterstützt werden einen aktiven und gesunden Lebensstil zu entwickeln, ist es wichtig ihre Eltern zu sensibilisieren und einzubeziehen. Durch einen Projekttag „besser essen - mehr bewegen“,

den Eltern aktiv mitgestalten, können sie einerseits einen Zugang zum Thema finden und andererseits die Schule darin unterstützen ein gesundheitsförderliches Angebot für Kinder zu schaffen.



Ansprechpartnerin:

Frau Spellerberg
Lehrerin

Marienschule
Marienmünsterweg 2
33098 Paderborn

Tel.: 05251 / 64961

marienschule@
paderborn.de

So sieht's aus

Solange die in der Schule vermittelten Inhalte zum Thema Ernährung und Bewegung in den Familien nicht umgesetzt und gelebt werden, können Kinder keinen dauerhaft gesundheitsförderlichen Lebensstil entwickeln. Bislang wird der Kontakt

zu den Eltern überwiegend in Bezug auf Lernverhalten und Leistungsstand des Kindes gesucht. Die Chancen und Möglichkeiten einer aktiven Elternarbeit zur Gesundheitsförderung wurden bislang noch nicht umgesetzt.



So soll`s werden

Durch einen Projekttag soll der Zugang zu allen Eltern erreicht werden. Über einen ansprechenden Elternbrief sollen Eltern animiert werden, an einem Eltern-Infoabend teilzunehmen. Im Rahmen des Infoabends werden geplante Aktionen für den Projekttag gemeinsam mit Eltern in der Praxis durchgeführt. Sie erhalten die Möglichkeit, eigene Ideen und Verbesserungsvorschläge einzubringen und die Durchführung aktiv mitzugestalten. Über gemeinsame Aktivitäten mit Lehrkräften kann eine Basis für ein Vertrauensverhältnis aufgebaut werden. So kann ein Weg geebnet werden, wie gesundheitsbezogene Themen (Bedeutung von ausreichend Bewegung sowie ausgewogenem Essen und Trinken für

die Entwicklung des Kindes) in den Lebensalltag der Familien finden. Durch ein partnerschaftliches Verhältnis auf Vertrauensbasis werden Empfehlungen von Seiten der Lehrer nicht als Bevormundung empfunden und der Informationsfluss in beide Richtungen (Lehrer-Eltern, Eltern-Lehrer) positiv beeinflusst. Da häufig wenige engagierte Eltern solche Projekttag unterstützen, wird zusätzlich der Zugangsweg über das Kind gewählt. Die Aktionen am Projekttag selbst sollen Eltern animieren, durch das gezeigte Interesse ihrer Kinder, gemeinsam mit ihnen die Aktionen durchzuführen. Durch die Beschäftigung mit den Themen Ernährung und Bewegung soll eine Sensibilisierung erfolgen.



Und so kann`s laufen

Mit der Planungsgruppe (zwei Lehrerinnen, Elternvertreterin, PAPI-Mitarbeiterin) wurden zunächst Aktionen für den Projekttag und den Eltern-Infoabend geplant:

1. Ernährung: Zuckerrüfeln und Fettausstellung, Fühlsäckchen, Geräusch-Memory und „Möhrenautos“ schnitzen;
2. Bewegung: Bewegungsparcours in ein Märchen eingebettet.

Über einen neugierig machenden Brief wurden alle Eltern zum Info-Abend eingeladen. 70 Eltern sagten verbindlich zu und 35 Eltern waren anwesend. Nach einer kurzen Einführung über die Wichtigkeit von gesunder Ernährung und eines aktiven Lebensstils für die kindliche Entwicklung wurden die Eltern an die verschiedenen Stationen herangeführt und ihnen die Möglichkeit gegeben, die Aktionen selbst praktisch durchzuführen. Danach wurde über die Praktikabilität der Stationen, Verbesserungsvorschläge und Beteiligungsmöglichkeiten gesprochen. Für den Elterninfoabend gab es ein durchweg positives Feedback. Sie emp-

fanden den Elternabend als sehr informativ (Kurzvortrag), interessant und motivierend (Aktionen). Sie organisierten den Projekttag mit und führten ihn gemeinsam mit dem Planungsteam im Rahmen eines Schulfestes zum 40sten Jubiläum der Schule durch. Am Rande der Planung und Durchführung gab es immer wieder Gespräche zu den Themen „Ernährung und Bewegung“. Die Eltern tauschten sich untereinander aus und reflektierten ihr eigenes Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie das ihrer Kinder. Das Ziel der Sensibilisierung ist bei den anwesenden Eltern erreicht worden. Die Aktionen am Projekttag waren ein voller Erfolg und viele Kinder animierten ihre Eltern zum Mitmachen. Inwieweit hier eine Sensibilisierung der Eltern stattfand, die nicht direkt in die Planung und Durchführung involviert waren, ist schwer einzuschätzen. Doch auf dem Projekttag selbst haben sie sich gemeinsam mit ihren Kindern damit auseinander gesetzt.

