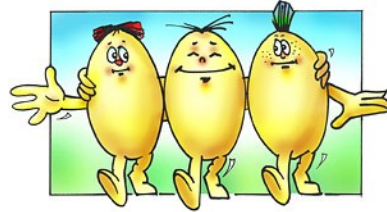


## **fit und stark plus** Gesundheitsförderung in der Grundschule



Das ganzheitliche Präventionsangebot **fit und stark plus** ist ein Programm, das von 2006-2011 entwickelt und evaluiert wurde. Seitdem ist es an vielen Grundschulen in Schleswig-Holstein Bestandteil des schulischen Alltags der Kinder.

Das Institut für angewandte Prävention und Gesundheitsforschung hat das Programm in Zusammenarbeit mit dem IQSH entwickelt, die Forschungsgruppe Schmerzen der Universität Lübeck hat seine Wirkung überprüft. Kooperationspartner waren hierbei die AOK NORDWEST und die Possehl-Stiftung in Lübeck, die die wissenschaftliche Studie finanzierten. Es konnten sehr gute Ergebnisse mit dem gesundheitsfördernden Programm nachgewiesen werden.

**Fit und stark plus** fördert frühzeitig einen gesundheitsfördernden Lebensstil und stärkt die allgemeinen Lebenskompetenzen und die Selbstverantwortung gegenüber der eigenen Gesundheit. Die Kinder können sich in den Bereichen Selbstwahrnehmung, Kommunikation, Entspannung und gesundheitsfördernder Lebensstil neu entdecken. Gesunde Ernährung, Freude an Bewegung und Probleme zu lösen werden spielerisch erlernt. Den Kindern wird damit im alltäglichen Schulunterricht Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit vermittelt, mit dem Ziel, Schmerzbeschwerden vorzubeugen und Gesundheit zu fördern. So erfahren Kinder frühzeitig, wie viel Spaß es macht, sich wohl zu fühlen und was sie selbst dafür tun können! **Fit und stark plus** unterstützt sie dabei.

Dabei belastet das Programm **fit und stark plus** nicht den Regelschulalltag.

Die Unterrichtseinheiten begleiten die Kinder von der ersten bis zur vierten Klasse und sind so aufgebaut, dass sie in den vorhandenen Lehrplan sehr gut integriert werden können. Wesentliche Bestandteile sind die Themen Bewegung, Entspannung, gesundes Essen, einen gesunden Tagesrhythmus, Schlaf und das Erlernen von Konfliktlösungsstrategien. Die Kinder erhalten für jedes Thema ihr persönliches Wohliheft zum eigenen Gestalten und Ausfüllen.

Die Methodik setzt auf spielerisches und erfahrungsorientiertes Lernen. Im Verlauf der Grundschulzeit werden die Kinder mit den Reaktionen ihres Körpers, Kommunikation und Problemlösungen im Alltag vertraut gemacht. Die Kinder verbinden mit dem Wohli, unserer kleinen Sympathiefigur, nicht den erhobenen Zeigefinger, sondern Freude und Spaß am gesunden Lebensstil. Positive Verhaltensweisen werden verstärkt, zum Beispiel durch Spiele draußen oder das Herstellen von leckerem und dabei gesundem Pausenfrühstück.

Durch programmbegleitende Elternzeitschriften werden die Familien der Kinder mit eingebunden und ermuntert, die Inhalte auch in den familiären Alltag umzusetzen.



## Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studie bestätigen...

### fit und stark plus-Kinder....

- ✓ wissen mehr über einen gesunden Lebensstil und zwar in den klassischen Bereichen wie Bewegung und gesundes Essen, aber auch in den ganzheitlichen Bereichen, wie Entspannung, Freunde treffen und Spielen
- ✓ haben mehr Ideen, wie sie ihr Wohlbefinden wiederherstellen können
- ✓ haben eine verbesserte Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, gerade in den Bereichen Entspannung und Schlaf, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung
- ✓ gehen seltener wegen Schmerzen zum Arzt
- ✓ nehmen seltener wegen Schmerzen Medikamente ein

### ...als Kinder der Kontrollklassen.



Das Institut für angewandte Prävention und Gesundheitsforschung IFA gGmbH nimmt jederzeit Anmeldungen von Klassen für die Durchführung von **fit und stark plus** entgegen, führt die LehrerInnenfortbildungen durch und berät und begleitet die Lehrkräfte während der Durchführung.

**Kosten:** Das Programm wird in Schleswig-Holstein finanziert durch die AOK NORDWEST. In NRW unterstützt uns neben der AOK NORDWEST auch das Landesprogramm Bildung und Gesundheit BUG-NRW.

**Region:** bislang Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen

### fit und stark plus: Wohlfühlen und gesunder Lebensstil von Anfang an!

#### Kontakt:

IFA gGmbH  
Gemeinnütziges Institut für  
angewandte Prävention und Gesundheitsforschung

Ansprechpartnerin: Frau Susanne Samelin

Campus der Universität zu Lübeck  
Ratzeburger Allee 160, Hs 73  
23538 Lübeck

Tel: 0451 69333630  
Fax: 0451 69333631  
E-mail: samelin@fitundstarkplus.de  
Web: [www.fitundstarkplus.de](http://www.fitundstarkplus.de)  
[www.ifa-gGmbH.de](http://www.ifa-gGmbH.de)