



„gesundekids – fit fürs Leben“ (Distrikt-Projekt)



Projekt: „gesundekids – fit fürs Leben“ Überblick



- **Was ist das Projekt:** Rotary hat mit „gesundekids - fit für Leben eine Initiative entwickelt, die gezielt mit der Förderung von gesunder Ernährung, viel Bewegung und Bildung der Persönlichkeit und Lebenskompetenz erfolgreich in Kindergärten und Schulen umgesetzt wird.
- **Was wollen wir?** Mit beispielhaften Aktionen in Kitas und Schulen wendet sich „gesundekids - fit fürs Leben“ an Kinder, Eltern, Erzieher/innen und Lehrkräfte sowie an die Öffentlichkeit. Wir setzen uns aktiv für bewusste Ernährung, mehr Bewegung und Bildung der Persönlichkeit bei Kindern zwischen 3 und 12 Jahren ein.
- **Angebot an die Clubs!** Die Initiative „gesundekids-fit fürs Leben“ will die Clubs mit konkreten und praxisnahen Aktionen und Beispielen mittels Bausteinen zu eigenen Projekten motivieren, sich für die Gesundheit und Lebenskompetenz von Kindern einzusetzen, um ihnen alle Chancen auf einen erfolgreichen Lebensweg zu ermöglichen.
- **Kinder – Zukunft:** Viele Kinder brauchen diese Initiative, um fit fürs Lernen und Leben zu werden. Sie sind unser größtes Kapital und sie verdienen es, dass sich Eltern, Lehrer und alle Verantwortlichen aktiv, präventiv und nachhaltig für ihre gesunde Zukunft einsetzen

Zur Zielerreichung des Projekts sind drei Themenbereiche wichtig, die in dem

 **„Drei Säulen-Modell“**

abgebildet werden:



Ernährung



Bewegung



Persönlichkeitsbildung /
Lebenskompetenz

Projekt: „gesundekids – fit fürs Leben“
(Beispiele zur Umsetzung der “Säule”:)

Ernährung

Lebensmittel-Kunde

- Marktbesuch
- Bauernhofbesuch
- Kräuterwanderung/-kunde
- Streuobstwiese/ Saftpresse
- Schulgarten
- „Ernährungsführerschein
- Tast- und Geruchsrallye
- Warenkunde
- Memory mit Lebensmitteln/ Spiele

Gesundes Essen / Trinken

- „Pausenbrot-Gesichter“
- „Kunterbunte Salate“
- Knackiges Gemüse
- Gesundes Frühstück
- Obstessen; „Obst satt“
- Milchprogramm
- Trinkbrunnen
- Kochen
- Gemeinsam essen
- „Ernährungsführerschein“
- „Werkstatt Ernährung“

Aktionstage

- Marktbesuch
- Bauernhofbesuch
- Kräuterwanderung
- Streuobstwiese/Saft-
presse besuchen
- Apfel-Tag
- Tast- und Geruchsrallye
- Schulfest
- Koch-Show
- Gesundheitstag
- „Bewegte Pause“

Mögliche Kooperationen

- gesundekids e.V.
- Köche vor Ort
- Lebensmittelhandel vor Ort
- Ministerien Bund/Land
- InForm (Bund)
- Landfrauen
- Verbraucherzentralen
- EU Schulprogramm
- Krankenkassen
- Kinderärzte
- Ehrenamtliche einbinden
- Frühstücks-Power (Rewe)

**Projekt: „gesundekids – fit fürs Leben“
(Beispiele zur Umsetzung der “Säule” :)**

Bewegung

Aktionen

- Bewegte Pause
- „move-Programm“
- Werkstatt Bewegung
- Fitness-Check
- Schwimmschule
- Ballschule Heidelberg

Materialausstattung:

- Spielmaterial
- Pausenbewegungsgeräte
- Schulhofgestaltung
- Slackline
- Boulderwand
- Klettergerät

Aktionstage

- „Gesundheitstag“
- Schulfest
- Stadtrallye
- „Barmer-truck“
- Rotarier (jeweils mit Kindern)
 - Radeln
 - Wandern
 - Schwimmen
 - Golfen etc.
- „Bewegte Pause“
- „Wasser für Bungatira“
- „Basketball macht Schule“

Kooperationen

- Gesundekids e.V.
- Vision Bewegungskinder/
Ballschule Heidelberg
- Rotary-Clubs der
Nachbarschaft
- Vereine
- DGUV
- Ärzte/Krankenkassen
- LAUREUS
- Namhafte Sportler der
Region als „Botschafter“

Persönlichkeitsbildung / Lebenskompetenz

Aktionen / Maßnahmen

- Kinder reden mit: Kita-Kinderparlament
- Schülermitverwaltung
- „Trau dich“-Projekt zur Prävention sex. Übergriffe
- Entscheidungsfähigkeit stärken
- Streitschlichterprogramm
- Stressbewältigung/Kletterwand
- Empathie-Fähigkeit bilden
- Selbstwahrnehmung / Theaterprojekt
- Anti-Mobbing – wie verhalten sich Kinder & Eltern angemessen
- Schulküche, Pausenkiosk

Aktionstage

- Gesundheitstag
- (Verkehrs-) Sicherheitstraining
- Tag der Kulturen
- Sozialprojekt-Tage
- Kurz-Praktika in Betrieben
- „Globales Klassenzimmer“ z.B. zusammen mit Welthaus HD
- Rollen-& Thementheater

Kooperationen

- Projekt: „Freunde“
- Stiftungen wie z.B. Lautenschläger-Stiftung
- Vereine
- Polizei
- Klasse 2000
- Kindergarten plus
- In-form
- Schularzt/Kinderarzt
- Kooperation mit Altenheim
- Welthaus Heidelberg

- Defizite bei der gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind von der Wissenschaft erkannt und publiziert.
- Wir von Rotary können einen Beitrag leisten zur Lösung von gesellschaftlichen Verwerfungen.
- Einen Beitrag leisten, jungen Menschen den Weg zu gesundem Leben zu zeigen und sie „fit fürs Leben“ zu machen. Dazu ist dieses Projekt „gesunde**kids** - fit fürs Leben“ initiiert worden.
- Das vorgestellte „3-Säulen-Modell“ mit seinen Bausteinen bietet Anregungen und konkrete Vorschläge für Rotary Clubs zum eigenständigen Handeln.
- **Weitere Bausteine können durch die Rotary Clubs definiert und hinzugefügt werden!**

