



20 Jahre *Gesund macht Schule* – feiern Sie mit!

Seit 2001 unterstützt das Präventionsprogramm *Gesund macht Schule* Grundschulen mit Patenschaften und Materialien, um Kinder frühzeitig an eine gesunde Lebensweise heranzuführen. Mittlerweile nutzen über 300 Schulen das Präventionsangebot.

„Gesundheitsförderung nach dem Settingansatz“ – das klingt öde? Dahinter steckt jedoch ein spannender Gedanke: Es geht darum, Kinder in ihrer Lebenswelt zu erreichen, also dort, wo sie spielen und lernen. Entsprechend ist Gesundheitsförderung heute auch ein Auftrag von Schule. Und idealerweise weckt man das Gesundheitsbewusstsein der Kinder möglichst früh. Ebenso gilt es, alle weiteren Beteiligten in der Lebenswelt Grundschule ins Boot zu holen und Rahmenbedingungen zu schaffen, die eine gesunde Lebensweise ermöglichen.

Hier setzt *Gesund macht Schule* an: Das Präventionsprogramm von AOK und Ärztekammer im Rheinland und in Hamburg möchte Gesundheitsförderung und Prävention in das Bildungsangebot der Schulen einbinden. Die Vermittlung von Patenärztinnen und -ärzten an die Schulen ist hierbei ein wichtiger Baustein. Zudem werden vielfältige Materialien für den Unterricht, den Offenen Ganztag und

für Eltern bereitgestellt und Fortbildungen und Informationsveranstaltungen angeboten.

Gesund macht Schule nimmt die eigene Arbeit regelmäßig unter die Lupe, tauscht sich mit Beteiligten aus und entwickelt sich weiter. Mit der Zeit kamen zu Themenschwerpunkten wie Ernährung, Bewegung oder Ich-Stärkung weitere wie Medienkompetenz und Lehrer*innen-Gesundheit hinzu, mit dem Jubiläum wird das Thema Nachhaltige Ernährung als Klima- und Gesundheitsschutz eingeführt.

Herzlichen Dank an alle, die sich bei *Gesund macht Schule* engagieren!

Unter www.gesundmachtschule.de finden Sie die zentrale Informations- und Kommunikationsplattform des Präventionsprogramms. Schauen Sie doch mal vorbei! **Und feiern Sie mit uns 20 Jahre *Gesund macht Schule*.** Nehmen Sie zum Beispiel an der ein oder anderen Aktion im Jubiläumsjahr teil. Das Engagement aller Beteiligten bildet das Fundament, auf dem wir eine erfolgreiche Präventionsarbeit gründen konnten und gemeinsam mit ihnen weiterführen möchten.

Mit **MACH** Seiten
Mit Extra-Seiten für Kinder!

Inhalt

20 Jahre „volles Programm“
Was motiviert Schulen und Paten, sich an *Gesund macht Schule* zu beteiligen? An welche Erlebnisse denken sie besonders gerne zurück? Wir haben mit einigen von ihnen gesprochen.

Geburtstage wollen gefeiert werden – unsere Tipps für deine Party.

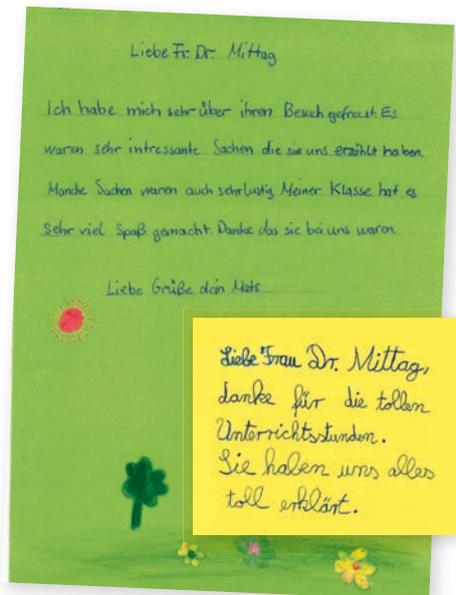


20 Jahre „volles Programm“!

Seit *Gesund macht Schule* 2001 an den Start gegangen ist, hat sich die Zahl der teilnehmenden Schulen verdoppelt, wurden jede Menge Unterrichtsreihen, Thementage, Projektwochen, Info- und Elternabende umgesetzt, haben die Patenärztinnen und Patenärzte zahlreiche Einsätze geleistet. Was motiviert Schulen und Paten, sich an *Gesund macht Schule* zu beteiligen? An welche Erlebnisse denken sie besonders gerne zurück? Stellvertretend für alle haben wir mit einigen von ihnen darüber gesprochen.

Prävention zur richtigen Zeit

„Es macht mir eine Riesenfreude, Kindern zu vermitteln und spürbar zu machen, wie fantastisch ihr Körper funktioniert, ihren Stolz darauf zu wecken und sie zu einem fürsorglichen, kompetenten Umgang mit sich selbst zu motivieren. Noch dazu sind Grundschul-kinder wie geschaffen für Prävention. Sie saugen Wissen auf, interessieren sich brennend für die Vorgänge in ihrem Körper und wollen die Welt erkunden – wenn man es ihnen ermöglicht! *Gesund macht Schule* bietet hierzu zahlreiche Ansätze. Ich schätze die Langfristigkeit und die Zuverlässigkeit der Angebote und die vertraute, gute und unbürokratische Zusammenarbeit von Ärztekammer, AOK und Schulen. Auf diese Weise werden nachhaltige Verbindungen aufgebaut, die die Arbeit sehr erleichtern. Eltern, Lehrkräfte und Kinder kennen uns Paten durch vorangegangene Besuche oder Erzählungen der Geschwisterkinder.



„Fanpost“ an die Patenärztin: Für die Kinder sind ihre Unterrichtsstunden stets ein Highlight.



Bei vertraulichen Themen wie zum Beispiel Sexualerziehung entsteht dadurch schnell eine unaufgeregte Gesprächsatmosphäre. Meine fast 20-jährige Zeit als Patenärztin ist reich an schönen Erlebnissen mit Kindern und Eltern und ich freue mich über die vielen positiven Rückmeldungen. Nach einem Elternabend zur Sexualerziehung zum Beispiel kam eine Mutter zu mir und sagte, dass sie anfangs Bedenken hatte, ihr Kind würde im Unterricht falsche Dinge erfahren. Aber nun sei sie beruhigt, dass alles richtig und gut sei. Dass ich das vermitteln konnte, hat mich richtig stolz gemacht.“

„Grundschul-kinder saugen Wissen auf!“

Dr. Marion Mittag ist Ärztin bei der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V. und **Patenärztin zahlreicher Programmschulen.**

Angebote für alle Beteiligten

„Ich schätze den Kontakt zu den Kindern, die sehr fruchtbare Zusammenarbeit mit dem Lehrpersonal und dass ich über *Gesund macht Schule* auch die Eltern erreichen kann. Den Kindern kann ich als Patenärztin Gesundheitsthemen kindgerecht nahebringen und dazu beitragen, ihnen einen besseren Start zu ermöglichen. Gerade benachteiligte Kinder benötigen eine besondere Unterstützung. *Gesund macht Schule* eröffnet hierfür Möglichkeiten. Ebenso benötigen manche Eltern Hilfe. Als Patenärztin stehe ich ihnen unterstützend und vermittelnd zur Seite und bin eine Ansprechpartnerin bei Fragen und Sorgen. Über *Gesund macht Schule* kann ich sie auch im Sinne ihrer Kinder ins Boot holen, indem ich zum Beispiel über gesunde Ernährung informiere. Für Migrationsfamilien sind bestimmte

Hilfestellungen wichtig. Ein Beispiel: Vielleicht ist es in ihrer Kultur nicht üblich, dass Mädchen Sport treiben oder Schwimmen lernen. Ich biete den Eltern dazu Gespräche an und organisiere eine Sportstunde für muslimische Mütter. Wenn sie selbst erfahren, wie gut ihnen Bewegung tut, ermöglichen sie auch ihren Kindern eher solche Aktivitäten. Von vielen schönen Erlebnissen im Rahmen der Programmarbeit ist mir eins besonders lebhaft in Erinnerung geblieben: Wie andächtig die Kinder waren, selbst die wilden Jungs, als wir in der Klinik am Ort zuschauen durften, wie bei einer Schwangeren ein Ultraschall gemacht wurde. Zu sehen, wie sich Leben entwickelt, hat sie unglaublich beeindruckt. Es ist toll, dass *Gesund macht Schule* Kindern solche Erfahrungen ermöglicht.“



„Der menschliche Körper fasziniert Kinder.“

Dr. Gudrun Pino, in ihrem ersten Beruf selbst Grundschullehrerin, war niedergelassene Hausärztin und ist **Patenärztin der Kettlerschule in Bonn.**

Bildung und Gesundheit – ein perfektes Team



„Ich finde es motivierend, dass *Gesund macht Schule* mir die Möglichkeit eröffnet, mich sinnstiftend einzubringen. Ich kann Kindern und Eltern wichtiges Wissen rund um die Gesundheit vermitteln und Lehrkräften und OGS-Mitarbeitenden zur Seite stehen. Beson-

ders gerne erinnere ich mich an meinen ersten Einsatz an der Schule: Ich hatte mit den Kindern einer vierten Klasse ein Reanimations-training veranstaltet. Alle waren unglaublich aufmerksam und mit viel Spaß dabei. Das war wirklich toll. Und nicht nur das: Ich habe auch gespürt, wie ehrlich interessiert die Kinder waren und wie sehr das Thema auch den Eltern und Lehrkräften am Herzen lag. Das war eine schöne Erfahrung. Zudem ist der Zusammenhang von Gesundheit und Bildung ein Motor für mein ehrenamtliches Engagement für *Gesund macht Schule*. Dieser Zusammenhang ist gut bekannt und bestens untersucht. In der Schulbildung wird darauf aber viel zu wenig eingegangen. Ich betone deshalb auf den Elternabenden, die ich mitgestalte, wie wichtig es ist, dass Kinder von Beginn an möglichst gut gebildet werden. Für ihr weiteres Leben hat das möglicherweise eine große gesundheitliche Bedeutung. Aus diesem Grund kann ich mir auch gut vorstellen, das Thema Gesundheit in der Weise, wie es bei *Gesund*

macht Schule angegangen wird, fest in den Lehrplänen zu verankern. *Gesund macht Schule* ist ein tolles Programm und kann viel Gutes bewirken.“

„Beim Thema ‚Erste Hilfe‘ sind Kinder ehrlich interessiert.“

Dr. Patrick Stais ist Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie, geschäftsführender Oberarzt der Lungenklinik im Krankenhaus Bethanien in Moers und **Patenarzt der Martinusschule in Rheurdt.**



Hilfreiche Unterstützung von den Paten

„Wir sind fast von der ersten Stunde an Programmschule und arbeiten jedes Schuljahr zu mehreren *Gesund macht Schule*-Schwerpunktthemen. Sehr positiv und hilfreich finde ich, dass die bereitgestellten Materialien direkt im Unterricht eingesetzt werden können. Klasse finde ich auch die Vielfalt der Angebote für Kinder, Eltern, Lehrkräfte und die Beschäftigten im Offenen Ganztage, die Kontinuität des Programms und die regelmäßigen Newsletter. Es ist toll, dass dies alles den Schulen kostenlos zur Verfügung gestellt wird. Und es ist großartig, von einer Patenärztin unterstützt zu werden, die für Unterrichtsstunden in die Schule kommt und Elternabende begleitet. Gerade bei Themen wie Sexualkunde ist das sehr hilfreich. Von der Ärztin nehmen Eltern Informationen anders an als von uns Lehrkräften. Unsere lange *Gesund macht Schule*-Zeit ist geprägt von vielen gelungenen Projekten und schönen Momenten. Wir haben sogar bei einem der Wettbewerbe einen Preis gewonnen. Die beteiligten Kinder hat das sehr stolz gemacht. Ein besonderes Erlebnis auch für die Kinder sind die Unterrichtsbesuche unserer Patenärztin Dr. Julia Wanke. Sie gestaltet die Stunden sehr anschaulich und praktisch und bringt dafür allerlei medizinische Geräte mit. Die Kinder dürfen sich dann zum Beispiel mit dem Stethoskop gegenseitig abhören. Auf diese Weise in den Körper hineinhören zu können, beeindruckt sie sehr.“

„Einen Preis zu gewinnen hat alle sehr stolz gemacht.“

Ingrid Soentgen ist Lehrerin an der **Katholischen Grundschule Passstraße in Aachen**. Die Schule ist seit 19 Jahren als Programmschule eingeschrieben.



Kinder wollen's wissen!

Kinder haben viele Fragen, die Patenärztinnen und Patenärzte beantworten können, zum Beispiel:

- Woher weiß der Körper, dass er wachsen soll?
- Warum gibt es Bauchweh?
- Was kann man im Ohr sehen?
- Können Frauen besser riechen als Männer?



Vielseitige und flexible Angebote

„Wir schätzen die Themen von *Gesund macht Schule* als wichtige Basis für eine gesunde Entwicklung von Kindern. Wissen über den menschlichen Organismus hilft ihnen, achtsam mit ihrem Körper umzugehen. Gleichzeitig gefällt es uns sehr, dass *Gesund macht Schule* auch Aspekte wie Wohlbefinden, seelische Gesundheit oder gesundes Miteinander aufgreift. Wir möchten unseren Kindern emotionale Geborgenheit geben und unterschiedliche Kulturen einander näherbringen. Auch hierfür nutzen wir *Gesund macht Schule*-Angebote. Im Rahmen eines Wettbewerbs haben wir mit den Kindern zum Beispiel zum Thema ‚Gemeinschaft‘ gearbeitet. Ebenso gerne setzen wir die Medienboxen zu den Schwerpunktthemen ein und leihen auch schon mal Materialien wie die Ernährungswaage oder den Hygienekoffer (s. Foto) aus, der ans Licht

bringt, wie sauber gerade gewaschene Hände wirklich sind. Auch die Elternbriefe und der Newsletter kommen gut an. Wir nehmen zudem regelmäßig das Fortbildungsangebot von *Gesund macht Schule* wahr. Die Veranstaltungen greifen stets relevante Themen auf und bieten praxisnahe Anregungen. Besonders schätzen wir auch die Zusammenarbeit mit unserer Patenärztin Fiona Sommer. In den vierten Klassen führt sie sogar einen Ersthilfe-Kurs durch und übt mit den Kindern die stabile Seitenlage und wie ein Verband angelegt wird. Das kann in den Kindern frühzeitig ein gewisses Zutrauen wecken, dass sie in einem Notfall helfen können. Richtig gut finden wir auch, dass die Programmangebote nicht verpflichtend sind, sondern wir alles so nutzen können, wie es gerade für uns passt.“

„Gerätschaften wie der Hygienekoffer sorgen für Aha-Momente.“

© Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn (Projekt „Hygienetipps für Kids“)



Michaela Sybertz ist Lehrerin an der **Johann-Holzapfel-Schule in Hückelhoven**, die seit dem Schuljahr 2002/2003 an *Gesund macht Schule* teilnimmt.

Seelische Gesundheit im Blick

„Mich spricht es sehr an, dass *Gesund macht Schule* auch die seelische Gesundheit berücksichtigt. Ich biete seit 15 Jahren nachmittags in unserer OGS eine Entspannungsgruppe an und erlebe immer wieder: Auch Kindern geht es nicht immer gut, sie haben ihre kleinen oder manchmal auch größeren Sorgen. Ich finde es wichtig, ihnen früh aufzuzeigen, dass gesund sein auch damit zu tun hat, dass man sich mit seinen Gefühlen beschäftigt, und was man tun kann, wenn es einem nicht so gut geht. Die Wettbewerbsthemen von *Gesund macht Schule* bieten dafür tolle Ansätze. Unser erstes Projekt in der AG war die Teilnahme an dem Wettbewerb ‚Mutmachbuch für Kinder – Autoren gesucht!‘. Wir haben uns intensiv mit dem Thema befasst und die Kinder haben viele tolle Gedanken und Ideen zusammengetragen. Auch *Gesund macht*



Beitrag aus dem *Gesund macht Schule*-Mutmachbuch der OGS Bärenhöhle/OGS Eichenstraße

Schule-Wettbewerbe, die Aspekte wie Gemeinschaft, Toleranz und Akzeptanz aufgreifen, gefallen mir sehr. Wir haben an unserer Schule einen großen Anteil von Kindern aus anderen Kulturkreisen und aus vielen Nationen. Deshalb passt das aktuelle Wettbewerbsthema ‚Gemeinsam sind wir stark‘ richtig gut zu uns. Wir haben in der AG zum Beispiel darüber ge-

„Für unser ‚Mutmachbuch‘ haben die Kinder tolle Ideen entwickelt.“

sprochen, was uns unterscheidet und wo wir trotzdem gleich und uns nah sind. Über die offenen Gespräche sind sogar neue Freundschaften entstanden. Sehr gelungen finde ich auch die kindgerechte und ansprechende Aufbereitung der *Gesund macht Schule*-Materialien. Allein die Titel der Wettbewerbe sind toll formuliert. Ein Satz wie ‚Glück – was ist das?‘ ist schön, kurz und einprägsam. Genau das spricht Kinder an und bleibt ihnen in Erinnerung.“

Nevin Seyfi ist Mitarbeiterin beim Internationalen Bund (IB) im **Offenen Ganztag der Gemeinschaftsgrundschule Eichenstraße in Wuppertal** und nutzt seit dem Schuljahr 2012/2013 die Angebote von *Gesund macht Schule*.

Für die Gesundheit unserer Umwelt drucken wir unseren Newsletter auf Recyclingpapier. Im Vergleich zu Frischfaserpapier sparen wir:

Holz: 2.996 kg (100%)
Wasser: 43.300 l (83%)
Energie: 7.723 kWh (72%)
CO₂-Emission: 639 kg (53%)



Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Kontakt

Ärztchammer Nordrhein

Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302-2031
Fax: 0211 4302-2019
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

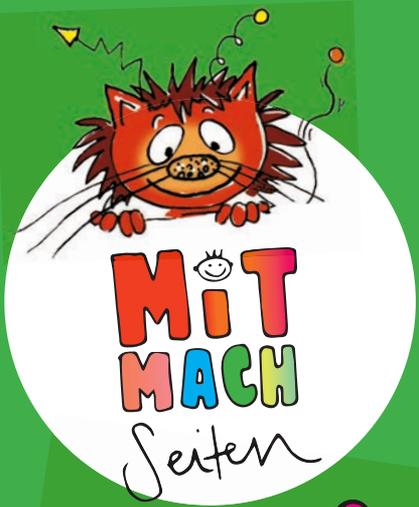
AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling
Kasernenstraße 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791-28251
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de



Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt:
Snezana Marijan, Silva Bieling
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG
Layout: tina ennen, wdv OHG
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



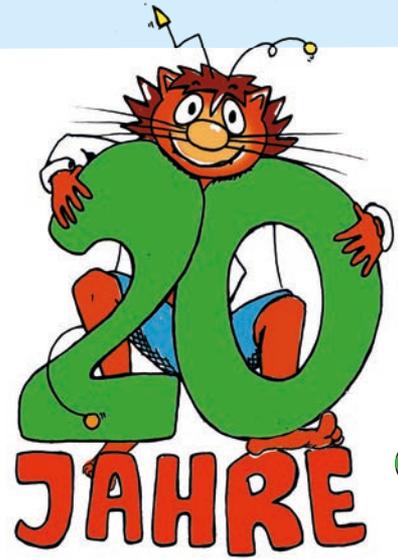
Warum feiern Menschen?

Menschen feiern schon immer gemeinsam Feste. Denn Feste unterbrechen den Alltag. Wir kommen mit Freunden und Verwandten zusammen, feiern gemeinsam und sind fröhlich.

Und Feste geben unserem Leben einen Rhythmus. Sie machen uns deutlich, dass die Zeit vergeht oder etwas Neues beginnt oder endet.

Es gibt persönliche Feste, die besondere Situationen in unserem Leben hervorheben. Dazu gehören zum Beispiel Geburtstage, Jubiläen oder eine Feier zu einer bestandenen Prüfung.

Es gibt auch Feste und Feiertage, die auf ein bestimmtes Datum festgelegt sind, wie zum Beispiel Weihnachten oder der Nationalfeiertag am 3. Oktober. Wir erinnern uns dann an bestimmte Ereignisse.



20



Was gehört zusammen?

Es gibt viele Feste auf der Welt. Ordne den drei Festen die Flaggen zu!

Mit gruseligen Kostümen, dekorierten Häusern, Gärten und Partys wird das Fest in den USA gefeiert.



Dieses Fest wird im Rheinland, in Rio de Janeiro und in Venedig gefeiert.



Mit dem Farbenfest wird in Indien der Beginn des Frühlings eingeläutet.



