



Präventionsprogramm für Leipziger Grundschulen

Projekttablauf



Wie sieht das Präventionsprogramm aus?





Wie läuft die Bestandsaufnahme ab?



Dr. Almut Krapf

Eckdaten	Beschreibung
Gespräch	- Leitfadeninterview - Tonmitschnitt
Ort	- in der jeweiligen Schule
Dauer	- ca. 1 Std.
Teilnehmer	- Schulleitung - wissenschaftliches Personal (Universität Leipzig)



UNIVERSITÄT LEIPZIG
Erziehungswissenschaftliche Fakultät



Forschungsprojekt „Gesund & Cool“

- Einwilligungserklärung -

Ich bin über das Vorgehen bei der Auswertung der persönlichen, „freien“ Interviews mit einem Handzettel informiert worden (u. a.: die Abschrift gelangt nicht an die Öffentlichkeit, Anonymisierung bei der Abschrift, Löschung des Bandes bzw. Aushändigung, Löschung von Kontaktdaten, Aufbewahrung der Einwilligungserklärung nur im Zusammenhang mit dem Nachweis des Datenschutzes und nicht zusammenführbar mit dem Interview).

Ich bin damit einverstanden, dass einzelne Sätze, die aus dem Zusammenhang genommen werden und damit nicht mit meiner Person bzw. der Schule in Verbindung gebracht werden können, als Material für wissenschaftliche Zwecke und die Weiterentwicklung der Forschung genutzt werden können.

Unter diesen Bedingungen erkläre ich mich bereit, das Interview zu geben und bin damit einverstanden, dass es auf Band aufgenommen, abgetippt, anonymisiert und ausgewertet wird.

Ort

Datum

Unterschrift



Wie läuft der Workshop ab?

Eckdaten	Beschreibung
Ort	- in der jeweiligen Schule - Klassenzimmer
Dauer	- ca. 3 Std.
Teilnehmer	- Pflicht für alle KlassenlehrerInnen der teilnehmenden Klasse - freiwillig für weiteres Kollegium der Schule
Inhalt	- Techniken in Achtsamkeit & Entspannung für SIE und die SuS - praktische Bsp. Bewegungselemente für Schulalltag - wissenschaftliche Studien & neuste Erkenntnisse
Kosten	- kostenfrei
Zertifikat	- LaSuB-zertifiziert - vom LaSuB als Fortbildungsmaßnahme anerkannt



Ressort Bewegung:
Dr. Almut Krapf



Ressort Achtsamkeit & Entspannung:
Dr. Edda Jaleel



Wie läuft ein Erlebnistag ab?

8:45 Uhr **Ankunft** im Leipziger Kinder-Erlebnis-Restaurant, Eisenbahnstrasse 130, 04315 Leipzig
9:00 Uhr **Begrüßung**



Einführung in den Tag und
Frühstück mit allen Sinnen



Bewegung & Körpergefühl

Spielerisch wird auf die Bedeutung von Bewegung für unseren Körper eingegangen und eine Verbindung zur Ernährung hergestellt. Durch praktische Übungen wird das Körpergefühl bewusst wahrgenommen und gestärkt.



Cooler Köpfchen

Die Kinder lernen Stresssignale zu erkennen und persönliche Inseln der Entspannung zu finden. Zusätzlich erfahren sie Tipps und Tricks für den Umgang mit stressigen Situationen im Schulalltag.



Gemeinsame Zubereitung & Mittagsessen

Mit Spaß am Ausprobieren wird beim gemeinsamen Entdecken, Zubereiten und Verköstigen verschiedener Lebensmittel die Begeisterung für gesunde Ernährung geweckt. Durch das Erleben der Zubereitung von gesunden Gerichten mit allen Sinnen, soll die Neugierde und das Interesse an einer gesunden Lebensweise geweckt werden.

13:30 Uhr **Abschluss**

Die Kinder sollten an diesem Tag Sportkleidung und Sportschuhe tragen sowie eine Trinkflasche dabei haben!



je 3x



Wie ist die Fortführung im Unterricht geplant?

Mitmachheft

Ein Mitmachheft greift die Inhalte des Erlebnistages auf und dient zur Vertiefung.



SchülerInnen arbeiten darin am Erlebnistag und sollen dies anschließend in der Schule und zuhause weiter gestalten.

Begleitheft

Dieses Begleitheft zum Mitmachheft soll ein Leitfaden und eine Unterstützung bei der Durchführung von Gesundheitsförderung im Schulalltag sein.



Das pädagogische Fachpersonal erhält dies zum Workshop und wird geschult, um die Inhalte anschließend gezielt im Unterricht bzw. Schulalltag einzusetzen.



Wie sehen weitere Umsetzungsmaßnahmen aus?

Angebotskatalog

mit unterschiedlichen, schulischen Angeboten aus den Förderbereichen Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit, um die Themenbereiche im Anschluss an die Erlebnistage und Fortbildungen nachhaltig und dauerhaft in den (Schul-)Alltag zu verweben



Elternheft

mit wertvollen Tipps zum Integrieren der Projektinhalte in den Alltag



Rezeptkarten

unterschiedliche, saisonale Rezepte für das Nachkochen zuhause mit regionalen Lebensmitteln



Audiodateien



unterschiedliche Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken zum Anhören und Mitmachen





Wie funktioniert die Anmeldung?

Anmeldung zum Projekt
über **Formular** →

Terminvergabe der Erlebnistage
über **Schuljahreskalender**

2021					2022						
August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
1 So	1 Mi	1 Fr	1 Mo gebucht	1 Mi	1 Sa Neujahr	1 Di	1 Di	1 Fr	1 So Tag der Arbeit	1 Mi	1 Fr
2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di gebucht	2 Do	2 So	2 Mi	2 Mi	2 Sa	2 Mo verfügbar	2 Do	2 Sa
3 Di	3 Fr	3 So Tag der Arbeit	3 Mi	3 Fr	3 Mo	3 Do	3 Do	3 So	3 Di verfügbar	3 Fr	3 So
4 Mi	4 Sa	4 Mo gebucht	4 Do	4 Sa	4 Di	4 Fr	4 Fr	4 Mo gebucht	4 Mi	4 Sa	4 Mo
5 Do	5 So	5 Di gebucht	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Sa	5 Sa	5 Di gebucht	5 Do	5 So Pfingsten	5 Di
6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa	6 Mo	6 Do	6 So	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo Pfingstmontag	6 Mi
7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr	7 Mo	7 Mo	7 Do gebucht	7 Do	7 Sa	7 Di gebucht
8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo gebucht	8 Mi	8 Sa	8 Di	8 Di gebucht	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Fr
9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di gebucht	9 Do	9 So	9 Mi	9 Mi	9 Sa	9 Mo verfügbar	9 Do	9 Sa
10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo	10 Do	10 Do	10 So	10 Di verfügbar	10 Fr	10 So
11 Mi	11 Sa	11 Mo gebucht	11 Do	11 Sa	11 Di	11 Fr	11 Fr	11 Mo gebucht	11 Mi	11 Sa	11 Mo
12 Do	12 So	12 Di gebucht	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Sa	12 Sa	12 Di gebucht	12 Do	12 So	12 Di
13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Mo	13 Do	13 So	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo gebucht	13 Mi
14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 Mo	14 Mo gebucht	14 Do	14 Sa	14 Di gebucht	14 Do
15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo gebucht	15 Mi	15 Sa	15 Di	15 Di gebucht	15 Fr Karfreitag	15 So	15 Mi	15 Fr
16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di gebucht	16 Do	16 So	16 Mi	16 Mi	16 Sa	16 Mo verfügbar	16 Do	16 Sa
17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi Buß- und Bettag	17 Fr	17 Mo gebucht	17 Do	17 Do	17 So Ostersonntag	17 Di verfügbar	17 Fr	17 So
18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa	18 Di gebucht	18 Fr	18 Fr	18 Mo Ostermontag	18 Mi	18 Sa	18 Mo
19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Sa	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Di
20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Mo	20 Do	20 So	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo gebucht	20 Mi
21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 Mo	21 Mo gebucht	21 Do	21 Sa	21 Di gebucht	21 Do
22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo gebucht	22 Mi	22 Sa	22 Di	22 Di gebucht	22 Do	22 So	22 Mi	22 Fr
23 Mo	23 Do	23 So	23 Di gebucht	23 Do	23 So	23 Mi	23 Mi	23 Sa	23 Mo verfügbar	23 Do	23 Sa
24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr Heiligabend	24 Mo gebucht	24 Do	24 Do	24 So	24 Di verfügbar	24 Fr	24 So
25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 Sa 1. Weihnachtstag	25 Di gebucht	25 Fr	25 Fr	25 Mo gebucht	25 Mi	25 Sa	25 Mo
26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So 2. Weihnachtstag	26 Mi	26 Sa	26 Sa	26 Di verfügbar	26 Do Overall-Hinneinfahrt	26 So	26 Di
27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo	27 Do	27 So	27 So	27 Di	27 Fr	27 Mo	27 Mi
28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di 1. Advent	28 Fr	28 Mo	28 Mo verfügbar	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do
29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi	29 Sa	29 Di	29 Di verfügbar	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr
30 Mo	30 Do	30 So	30 Di	30 Do	30 So	30 Mi	30 Mi	30 Sa	30 Mo verfügbar	30 Do	30 Sa
31 Di	31 Fr	31 So Reformationsstag	31 Di	31 Fr Silvester	31 Mo	31 Do	31 Do	31 Di verfügbar			31 So




ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich meine Bildungseinrichtung **verbindlich** für die Teilnahme am Präventionsprogramm "Gesund und Cool" an:

Bildungseinrichtung	
Schulleiter/in	
Ansprechpartner/in	
Position	
Straße, Nr.	
PLZ, Ort	
Telefon	
E-Mail	
Angaben zum Erlebnistag	Termin Klasse Anzahl SuS Name & Kontakt Klassenleiter/in

Bitte im Schuljahreskalender konkrete Termine je Klasse auswählen.
Die verbindliche Termin-zusage erfolgt nach Eingang der Anmeldung.

Ort, Datum _____ Unterschrift Schulleitung _____

Rücksendung Anmeldeformular an:
Mail: n.ackermann@ralfrangnickstiftung.de - Post: Ralf Rangnick Stiftung, Funkenburgstraße 15, 04105 Leipzig
Rückfragen beantworten wir auch gern telefonisch **montags** und **dienstags** unter Tel.: +49 (0) 341 697 640 24



RALF RANGNICK STIFTUNG
Die Gesundheitsklasse für Sachsen und Thüringen.



KONSUM
Leipzig



LEIPZIGER KINDER ERLEBNIS RESTAURANT