

## Workshop W 4: Ernährung

### Gesundes Genießen lernen

Vom Pausenfrühstück über das Mittagessen bis hin zum Nachmittagssnack:  
Gesundes Genießen geht am ganzen Tag!

Was benötigen Kinder für ein optimales Aufwachsen und welchen Anteil kann „die ganze Schule“ dazu beitragen? Cornelia Espeter (Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW) und die Gütersloher Ernährungsberaterin Olga Pigac werden sich diesen Themen gemeinsam mit Ihnen widmen.

## Markt der Möglichkeiten

Wie auf einem Marktplatz finden Sie hier ein vielfältiges Angebot von Gesundheitsprogrammen, Projekten und Angeboten aus der Gesundheitsförderung.

Beispielschulen aus dem Kreis Gütersloh zeigen exemplarisch die praktische Anwendung; alle Beteiligten stehen für einen Austausch und für Tipps gern zur Verfügung.

Außerdem können die Themen des Fachtages an drei moderierten Dialog-Tischen vertieft und diskutiert werden. Hier können Ideen ausgetauscht, Bewährtes erzählt und Wünsche formuliert werden.



## Herzlich willkommen sind...

...alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Offenen Ganztagsgrundschulen:

- die pädagogischen Kräfte des Offenen Ganztagsangebotes,
- die Lehrkräfte des Primarbereiches sowie
- die Leitungspersonen dieser Schulen.

### Veranstalter

Kreis Gütersloh  
Abteilung Gesundheit  
Koordinationsstelle für Ernährung und Bewegung  
im Offenen Ganztage im Primarbereich



in Kooperation mit



## Veranstaltungshinweise

### Veranstaltungsort

Kreis Gütersloh  
Herzebrocker Str. 140  
33334 Gütersloh  
Sitzungssaal 1 + 2, 1.OG

Die Veranstaltung ist kostenfrei;  
inbegriffen sind ein Mittagsimbiss und Getränke.

Die Reisekosten werden nicht erstattet.

### Hintergrundinformationen

zu den Vorträgen, Workshops und Referenten finden Sie auf der Internetseite der Koordinationsstelle:  
[www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de) → Rubrik Gesundheit  
→ Subrubrik Beratung und Information

**Anmeldeschluss: 14. Februar 2018**

Anmeldung bitte mit Angabe der Workshops per

Tel.: 05241 - 82 3586  
E-Mail: [S.Baum@gt-net.de](mailto:S.Baum@gt-net.de)

Sabine Baum  
Kreis Gütersloh  
Abteilung Gesundheit  
Koordinationsstelle Ernährung und Bewegung  
im Offenen Ganztage im Primarbereich  
Sitz: BIGS - Bürgerinformation Gesundheit  
und Selbsthilfekontaktstelle  
Blessenstätte 1  
33330 Gütersloh

Erreichbarkeit in den Öffnungszeiten der BIGS:  
Dienstag bis Freitag 10:00 Uhr bis 13:30 Uhr  
sowie Donnerstag 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Fotos: [drubig-photo/fotolia.com](http://drubig-photo/fotolia.com)  
[Tom Bayer/fotolia.com](http://Tom Bayer/fotolia.com)

## Fachtag

Gute gesunde Grundschule  
den ganzen Tag praktisch & aktiv



am 21. Februar 2018

von 8:30 – 15:00 Uhr  
im Kreishaus Gütersloh



## Gemeinsam Gesundheit gestalten

In der Gesundheitsförderung und Prävention geht es um Schutzfaktoren, den Umgang mit Risiken und eine erfolgreiche Bewältigung von inneren und äußeren Anforderungen. Die Stärkung unserer Gesundheit findet in unserem Lebensumfeld statt und braucht die aktive Beteiligung von allen.

Wie kann Gesundheitsförderung in der Ganztagsgrundschule – am Vormittag und am Nachmittag – praktisch umgesetzt werden?

Welche gesundheitsbezogenen Programme und Projekte werden derzeit für die Primarstufe angeboten und welche davon können für Ihre Einrichtung interessant sein?

Diese und andere Fragen sind Gegenstand der Veranstaltung.

Das Tagesprogramm gibt Impulse aus den Bereichen Schulentwicklung, Bewegung, Entspannung und Ernährung. Freuen Sie sich auf ein reichhaltiges Programm!



## Programm

- Ab 8:30 Uhr **Anmeldung und Ankommen**
- 9:00 Uhr **Begrüßung und Eröffnung**  
Thomas Kuhlbusch  
Dezernent für Gesundheit, Ordnung und Recht, Kreis Gütersloh
- Arndt Geist  
Schulaufsicht Grundschulen,  
Schulamt für den Kreis Gütersloh
- 9:15 Uhr **Impulsvortrag:  
Gemeinsam Gesundheit gestalten –  
Gesundheitsförderung in der  
Ganztagsgrundschule**  
Herbert Boßhammer  
Vorstandsmitglied im ISA  
(Institut für soziale Arbeit e.V.)
- 10:00 Uhr **Workshop-Phase A**  
W 1: Schulentwicklung 1.Teil  
W 2: Bewegung  
W 3: Entspannung  
W 4: Ernährung  
Die Workshops finden parallel statt.
- 11:20 Uhr **Erfrischungspause**
- 11:45 Uhr **Workshop-Phase B**  
W 1: Schulentwicklung 2.Teil  
W 2, W 3 und W 4 werden hier wiederholt,  
sodass ein anderes Thema als in Phase A  
gewählt werden sollte.
- 13:00 Uhr **Mittagssnack**
- 13:45 Uhr **Markt der Möglichkeiten  
mit Dialog-Tischen**
- 15:00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

## Workshop W 1: Schulentwicklung

Zur Einführung bzw. für die systematische Weiterentwicklung der Prävention und Gesundheitsförderung an den (Primar-) Schulen liegen vielfältige Konzepte vor.

Da es eine Vielzahl von Programmen, Projekten und Angeboten in diesem Bereich gibt, möchten wir einen Überblick geben und laden (nicht nur) die Entscheidungsträger ein, sich zu informieren. Der Workshop wird in 2 Teilen durchgeführt.

### Teil 1:

- **Das Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW (BuG)**  
Die BuG-Koordinatorinnen Susanne Plass und Dorothee Lübbert informieren über die Programminhalte. Berna Mastjosthusmann berichtet als Schulleiterin von der Umsetzung am Grundschulverbund Langenberg.
- **Der Schulentwicklungspreis Gute gesunde Schule der Unfallkasse NRW** wird von Ralf Rooseboom vorgestellt.

### Teil 2:

- **Über die Fördermöglichkeiten im Rahmen des Präventionsgesetzes** informiert Martina Pötter von der AOK NORDWEST.
- **Die Förderung psychischer Gesundheit** ist Ziel des Programms **MindMatters**. Ralf Rooseboom führt in das Angebot ein.
- **Klasse 2000** ist ein evaluiertes Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung sowie zur Sucht- und Gewaltprävention. Die regionale Koordinatorin Petra Suer-Meiners gibt hier einen Einblick.

## Workshop W 2: Bewegung

Unter dem Motto **Den ganzen Tag bewegt** gestalten Anika Krumhöfner und Ann-Kristin Pieper vom Kreissportbund Gütersloh gemeinsam mit Stephanie Merz, Heiko Rüter und Christiane Offel vom Arbeitskreis Schulsport Grundschule mit folgenden Themen einen lebendigen Workshop:

### Bewegung...

- vor und zwischen dem Unterricht,
- für den Unterricht und die Hausaufgabenbetreuung,
- für zwischendurch am ganzen Tag,
- für den Pausenhof,
- in Zusammenarbeit mit außerschulischen Kooperationspartnern.

Das Ziel dieses Workshops ist es, Ihnen praktische Umsetzungsmöglichkeiten zu zeigen, um den ganzen Tag bewegt zu gestalten und die Arbeitsbereiche des Vor- und Nachmittags miteinander zu verknüpfen.

## Workshop W 3: Entspannung

### Stille und Konzentration – Entspannung für die ganze Gruppe

Wie kann man schon mit einfachen Mitteln Kinder zur Konzentration, zum Zuhören und zur Entspannung führen? Rüdiger Kohl (Schulbuchautor, Lehrer, Sozialarbeiter) stellt Ihnen im Workshop ein breites Spektrum an Körper-, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen vor. Erleben Sie selbst unter anderem auch

- spezielle Stille-Übungen und Rituale,
- den Einsatz von Klang und Musik, wie z.B. mit dem Regenstab und dem Klangstab,
- Ideen zur Förderung schulischer Fertigkeiten (Basisförderung) hinsichtlich der Konzentration und Merkfähigkeit.