



## Bewerbung um das Zertifikat des Gesundheitsförderprogramms KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT

### VORAUSSETZUNGEN:

- Mind. 50% des Kollegiums haben die Basis-Fortbildung besucht
- In mind. 50% der Gruppen / Klassen wird das Programm KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT regelmäßig durchgeführt
- KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT ist im Einrichtungs- bzw. Schulalltag und / oder im Einrichtungs- bzw. Schulkonzept fest verankert

### ALLGEMEINE ANGABEN ZUR EINRICHTUNG / SCHULE

(Bitte von der Einrichtungs- / Schulleitung ausfüllen)

NAME DER EINRICHTUNG / SCHULE:

---

STRASSE, HAUSNR.:

---

PLZ / ORT:

---

VOR-, NACHNAME DER LEITUNG

---

E-MAIL:

---

TELEFON:

---

### WEITERE ANGABEN ZUR EINRICHTUNG / SCHULE

Gesamtzahl der Kinder:

---

Anzahl der Erziehungs- und Lehrkräfte:

---

Anzahl der Erziehungs- und Lehrkräfte,  
die an mind. einer Fortbildung  
teilgenommen haben:

---





## BITTE ZUTREFFENDES ANKREUZEN

### Fortbildung und Einsatz

- Mindestens 50% der an der Einrichtung / Schule tätigen Erziehungs- und Lehrkräfte haben an der Fortbildung des "Gesunden Bootes" teilgenommen.
- Die fortgebildeten Erziehungs- und Lehrkräfte setzen die erlernten Inhalte und erhaltenen Materialien regelmäßig im Einrichtungs- und Schulalltag ein.
- Das Programm wird in mindestens 50% der Gruppen / Klassen in der Einrichtung / Schule regelmäßig durchgeführt.

### Vermittlung von Gesundheitskompetenzen

- Die Kinder der teilnehmenden Gruppen / Klassen erhalten Kompetenzen, um ihren Alltag gesund zu gestalten.
- Die Kinder der teilnehmenden Gruppen / Klassen erhalten regelmäßig konkrete Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsangebote (Einsatz der Bewegungskarteikarten, Rückzugsorte, gesunde Getränke werden thematisiert usw.).

### Elternarbeit

- Die Eltern der teilnehmenden Gruppen / Klassen erhalten fundierte gesundheitsbezogene Kenntnisse: Die Schwerpunkte und Inhalte des Programms "Komm mit in das gesunde Boot" werden bei mind. einem Elternabend im Jahr thematisiert.
- Die Einbeziehung der Eltern in das Programm wird umgesetzt (Familienhausaufgaben, Elternbriefe usw.).

### Langfristige Verankerung

Ist das Konzept des "Gesunden Bootes" im Einrichtungskonzept / Schulkonzept verankert?

- Ja**                    **Wenn "Ja"**, bitte fügen Sie eine Kopie Ihres Konzepts bei, aus dem das ersichtlich wird (erwarteter Umfang: ca. zwei bis drei Seiten).
- Nein**                    **Wenn "Nein" oder "in Arbeit"**, formulieren Sie bitte wie „KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT“ in den Einrichtungs- / Schulalltag integriert ist (erwarteter Umfang: ca. zwei bis drei Seiten).
- in Arbeit**                **Wenn "Nein" oder "in Arbeit"**, formulieren Sie bitte wie „KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT“ in den Einrichtungs- / Schulalltag integriert werden soll (erwarteter Umfang: ca. zwei bis drei Seiten). Anregungen zur Gliederung und Umsetzung können Sie aus den folgenden Leitgedanken entnehmen.



## LEITGEDANKEN FÜR DIE VERANKERUNG DES „GESUNDEN BOOTS“

### Bewegung / Freizeitgestaltung

- Welche Möglichkeiten haben die Kinder sicher aktiv zur Schule / Einrichtung zu gelangen?
- Ist die Einrichtung / Schule so gestaltet, dass die Kinder Möglichkeiten haben, aktiv zu sein?
- Ist das Außengelände / der Pausenhof so gestaltet, dass er zu aktivem Spielen anregt?
- Welche Angebote ermöglichen den Kindern freies und angeleitetes Spiel?
- Dürfen Kinder den Bewegungsraum / die Turnhalle auch außerhalb des der angeleiteten Einheiten / des Sportunterrichts (z.B. in der Pause, im Freispiel) nutzen?
- Wie unterstützt die Einrichtung / Schule die Kinder im Hinblick auf eine medienreduzierte Freizeitgestaltung (Kennenlernen von Handlungsalternativen, Aushang regionale Sportangebote, Angebot von Freizeittipps, Elternbriefe usw.)?

### Entspannung

- Haben die Kinder im regulären Einrichtungs- / Schulalltag genügend tatsächliche Pausen (ohne Essen, angeleitete Bewegung usw.)?
- Haben die Kinder, die Möglichkeit sich auch mal an „Ruheorte“ zurückzuziehen?
- Enden Bewegungsphasen mit einer Entspannungsübung, welche den Übergang in den Einrichtungs- / Schulalltag erleichtern?
- Lernen die Kinder Methoden kennen, um sich selbst bewusst zu entspannen?
- Wird den Kindern die Bedeutung von Entspannung im Alltag bzw. in der Freizeit vermittelt?

### Ernährung

- Wie fördert Ihre Einrichtung / Schule ein gesundes Trinkverhalten?
- Darf während des gesamten Tages / Unterrichts getrunken werden?
- Welche Getränke werden an Ihrer Einrichtung / Schule angeboten?
- Wie fördert Ihre Einrichtung / Schule ein gesundes Ernährungsverhalten?
- Wie ist der Pausenverkauf organisiert? Was gibt es zu kaufen?
- Wie wird der Obst- und Gemüsekonsum der Kinder während des Einrichtungs- / Schultages erhöht?
- Wie wird am gemeinsamen Frühstück oder Feiern mit Süßigkeiten umgegangen

### Allgemeine Gesundheitsförderung

- Welchen Stellenwert nimmt Gesundheitsförderung an Ihrer Einrichtung / Schule ein und wie wird dieser vermittelt / deutlich?
- Werden gesundheitsförderliche Angebote / AGs angeboten? (Welche?)
- Werden Eltern und Kinder über Gesundheit und Gesundheitsförderung informiert? (Wie?)
- Wie ist Gesundheitsförderung in den Einrichtungs- / Schulalltag integriert? (Praktische Beispiele)
- Welche Maßnahmen für eine gesundheitsfördernde Einrichtungs- / Schulumwelt wurden seit der Einführung / Umsetzung des „Gesunden Bootes“ neu umgesetzt bzw. durchgeführt?