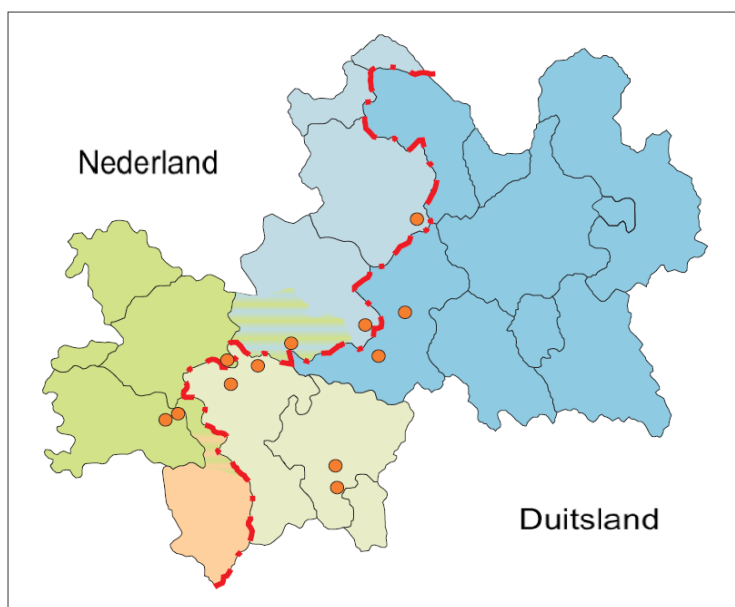




Informatiemap

Gezonde Kinderen in een gezonde Kindomgeving *)



Oorspronkelijke en actuele Duitse benaming voor het project is:

“Gesunde Kinder, Gesunde Kommune”



Provincie Noord-Brabant



Ministerium für Wirtschaft,
Mittelstand und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen



Unterstützt durch / Mede mogelijk gemaakt door:

Das Projekt Gesunde Kinder in gesunden Kommunen wird im Rahmen des INTERREG IV A Programms Deutschland-Niederland mit Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (EFRE) und vom Land Nordrhein-Westfalen, von der Provincie Gelderland und der Provincie Noord-Brabant kofinanziert. Es wird begleitet durch das Programmmanagement bei der Euregio Rhein-Waal.“

Achtergrond

Zorgwekkende berichten over de toename van motorische problemen tijdens onderzoeken naar de gezondheid van kinderen, onvoldoende coördinatievermogen, onvoldoende of slechte conditie tijdens lichamelijke conditietesten of overgewicht bij kinderen en jeugdigen, nemen binnen heel Europa de laatste jaren voortdurend toe. Dat geldt ook voor steeds meer kinderen in Nederland.

De gevolgen zijn ziektebeelden van hoge bloeddruk, bovengemiddelde bloedvetgehaltes en bloedsuikerwaarden, die al op vroege leeftijd bij kinderen het hart en de bloedsomloop belasten en steeds vaker diabetes II tot gevolg hebben. Deze gevolgen belasten niet alleen de betrokken kinderen, maar ook de ouders, leraren bij de opvoeding en het onderwijs en uiteindelijk ook in een niet te onderschatten mate de zorg- en sociale systemen in Nederland.

Gebrek aan beweging heeft ook negatieve invloed op onderwijs en de leerprocessen. De praktijk leert, dat schoolkinderen in toenemende mate last hebben van verminderd concentratievermogen en van een afname van de opnamecapaciteit en het leervermogen. Anderzijds blijkt dat kinderen, die wel actief zijn met sport en beweging, op school en tijdens de lessen, attent zijn en geconcentreerd kunnen meewerken, een groter leervermogen ontwikkelen en met minder lichamelijke en gezondheidsproblemen hun schooltijd met goed gevolg doorlopen.

Met het oog op de demografische ontwikkeling en de toename van chronische ziektes zijn sport en beweging en goede voeding onmisbare elementen voor de gezondheid. In het kader van het Euregioproject van Interreg IV, „Gezonde Kinderen in een gezonde Kindomgeving“ (gkgk) wordt grensoverschrijdend getest en lokaal gemeenschappelijk én eendrachtig samengewerkt. Een lokale samenwerking van gezin, school, sportvereniging en gemeente. Met als gewenste situatie vaste bij de leeftijd van de kinderen passende maatregelen, die allen gericht zijn op een gezonde levensstijl, waarin gebalanceerde voeding en dagelijkse bewegingstijden een vast onderdeel zijn.

Het Project „Gezonde Kinderen in een gezonde Kindomgeving“ (GKGK)

„Gezonde Kinderen in een gezonde Kindomgeving“ is een grensoverschrijdend project (NRW/Nederland) waaraan per land met 6 Gemeenten (Kommunen) wordt deelgenomen.

Gemeenten in Duitsland:

Bocholt

Emmerich

Kleve

Moers

Rheinberg

Velen/Ramsdorf

Gemeenten in Nederland:

Cuijk

Enschede

Oude IJsselstreek

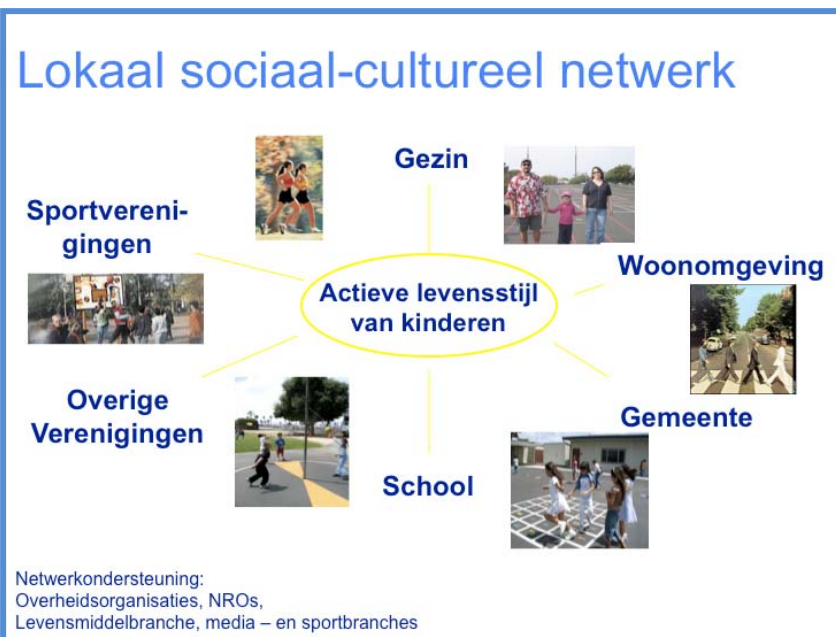
Rijnwaarden

Winterswijk

Binnen het gkgk-Projekt staan vier centrale Doelgebieden, gericht op preventie en bevordering van een gezonde levensstijl voor kinderen, centraal:

1. De deelnemende kinderen moeten duurzaam tot een actieve levensstijl worden gemotiveerd. Daarbij gaat het niet alleen om de probleemgroep van kinderen met overgewicht, maar uitdrukkelijk om alle kinderen. Naast de bevordering van de dagelijkse bewegingstijden en de ontwikkeling van een brede motorische basisvaardigheid voor bewegen, spel en sport moet ook het voedings- en mediale consumeringsgedrag geïntegreerd en gebalanceerd worden vormgegeven.
2. Het uitgangspunt voor de bevordering van de drie genoemde gedragsgebieden (beweging, voeding en media) is de integrale benadering van de verschillende gebieden. In het kader van de interventie maatregelen zijn vooral het gezin, de school, de sportvereniging en de gemeentelijke overheid uitgedaagd. Als aan te spreken partners, stakeholders, worden zij gemotiveerd om in een lokaal netwerk nauw samen te werken.
3. De complexe maatregelen catalogus reikt verschillende maatregelen aan buiten de lessen op school en buitenschoolse maatregelen. Maatregelen, die eveneens nauw op elkaar af moeten worden gestemd. Zo worden bijvoorbeeld de specifieke sporturen op school gericht op gezondheidsbevordering en gekoppeld aan het uur theorie les, dat vanuit de visie van meerdere disciplines wordt verzorgd. Schoolkinderen of groepen schoolkinderen waarvoor op basis van hun motorische test bepaalde bewegingsontwikkelingen noodzakelijk zijn, worden in het kader van het project door middel van gedifferentieerde interventies individueel begeleid.
4. Het beoogde netwerk van de verschillende partners/stakeholders (gezin, school, Sportvereniging, Gemeente en andere partners, zoals vanuit zorg en bedrijfsleven) wordt onder aanvoering van een actieve coördinator/moderator in een lokaal netwerk vormgegeven. In een met elkaar vastgestelde regelmaat treffen de partners elkaar in het kader van de “ronde tafel” bijeenkomst, om de noodzakelijke maatregelen voor het project lokaal te plannen en organiseren. Elke deelnemende gemeente heeft een “gemeentelijke moderator” aangesteld, die lokaal alle maatregelen met alle deelnemers van “de ronde tafel” afstemt om daarna met de scholen, sportverenigingen en gemeentelijke afdelingen en andere betrokkenen te worden gerealiseerd.

Onder het begrip “Gezonde Kindomgeving” wordt in het kader van het GKGK Project begrepen, de genoemde integrale samenwerking van de verantwoordelijke betrokkenen, die met elkaar voor het gezond opgroeien van de kinderen verantwoordelijk zijn.



Afbeelding 1:
Integratie in een
„gezonde
kindomgeving“

Doelstellingen

Welke doelen willen we in het kader van het GK GJK project bereiken met de ingezette maatregelen?

- het bereiken en vasthouden van een bij de leeftijd passend lichaamsgewicht (BMI)
- een actieve bewegingstijd van 60 tot 90 minuten per dag, als vast onderdeel van het gecombineerde dagelijkse ritme op school en thuis
- een goede, op de leeftijd afgestemde brede algehele motorische ontwikkeling door structurele afstemming en samenwerking tussen school, thuis en sportverenigingen.
- het aanleren van het juiste voeding- en eetgedrag voor kinderen en het verkrijgen van informatie over de gevolgen daarvan voor de gezondheid, door middel van gezamenlijke lunches op school en tijdens de theorie lessen.
- het leren en begrijpen van de voordelen en nadelen van televisie en computergebruik (media-consumptie) en hun potentieel risico op een gezond opgroeien,
- het versterken van de interactie en de sociale omgang met elkaar, in groepen door beweging, spel en sport tijdens de theorie lessen en het leven op school

Maatregelen

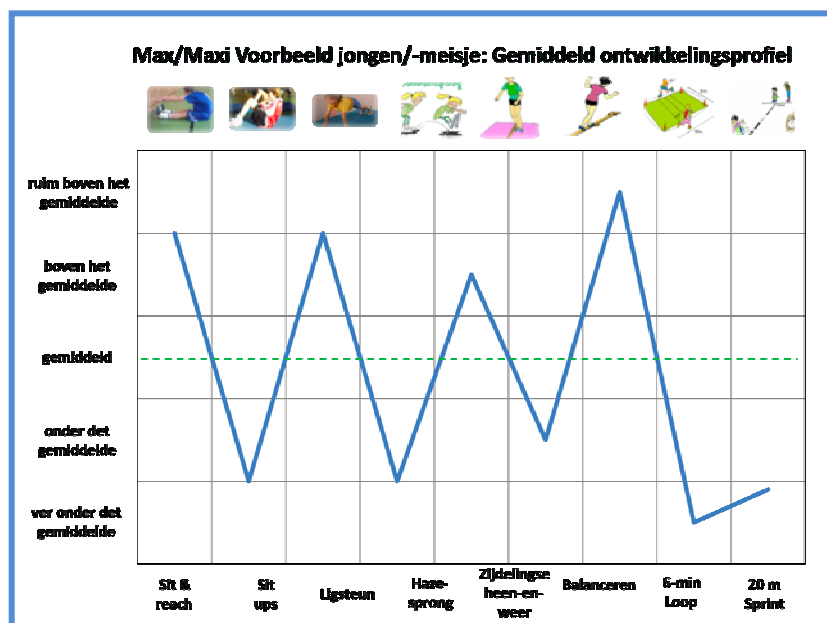
A Op school (schoolonderwijs)

Sportlessen

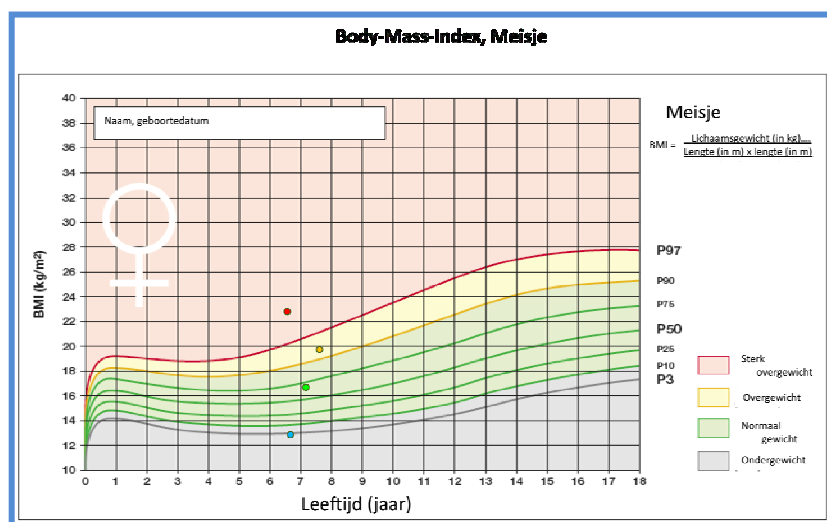
Elk schooljaar wordt een motorische Basis-Test als start- en afsluitingstest afgenomen. Het resultaat van deze tests wordt als individueel leer- en ontwikkelingsprotocol vastgelegd en aan kind en ouders teruggemeld. Dat kan individueel of tijdens speciale ouderavonden. Op basis van deze informatie wordt individueel en per klas de inhoud en het programma van de

sportlessen op school gepland. Daarbij wordt gestreefd naar drie schoolsportlessen per week:

1. een eerste basisles, voor alle kinderen van een klas. Daarin wordt aandacht besteed aan motorische basisvaardigheden, basis bewegingslessen; bevorderen van de motoriek en beweeglijkheid, coördinatie, conditie en kracht.
2. een tweede basis sportles met spel en spelvormen voor de verdere ontwikkeling van de motorische vaardigheden tijdens sport en spel.
3. een gedifferentieerde sportles voor alle kinderen, gebaseerd op het specifieke profiel van de klas in een geschikte ruimte met extra begeleiding van vakleerkrachten.



Schema 1:
Ontwikkelingsprofiel
van een schoolkind;
Individuele
Diagnosekaart voor
kind en de ouders



Theorie lessen

Doelstelling van de wekelijkse theorie lessen is om in het kader van GKGK de thema's te behandelen die betrekking hebben op het bevorderen van de gezondheid, het belang van deze thema's en de combinatie daarvan voor een gezonde ontwikkeling van lichaam en geest. Daarbij kan worden gedacht aan het menselijk lichaam, voeding, leefstijl en maatregelen.

Jaarlijkse tests, meting en enquêtes

Om het opgroeien tot gezonde kinderen beter en doelgerichter te kunnen bevorderen, zullen de prestaties en conditie van elk deelnemend kind voor de duur van het project jaarlijks worden gemeten en geanalyseerd. Daarbij worden niet alleen de motorische en fysieke ontwikkelingen gevolgd. Ook zullen daarbij de positieve en negatieve componenten, die van invloed zijn op het opgroeiende kind worden geregistreerd. Daarbij zal vooral aandacht worden besteed aan de duurzame invloed van eetgedrag, voeding en media consumptie op de levensstijl. Voor dit doel zijn vragenlijsten ontwikkeld, die aan de kinderen vanaf het tweede schooljaar en hun ouders zullen worden voorgelegd.

B Sportaanbod van Sportverenigingen buiten de schooluren

Elke school binnen het gkgk-Projekt werkt samen met één of meerdere Sportverenigingen binnen de betreffende gemeenschap. Door deze samenwerking kunnen 's-middags extra bewegingslessen voor alle schoolkinderen van de betrokken klassen worden aangeboden. Deze lessen zullen zijn gericht op een verdieping en verbreding van de gezondheidsbevordering en daarmee naast de bereikte schooluren bijdragen aan het bereiken van de dagelijkse bewegingstijden van 60 tot 90 minuten.

C Bewegingsactiviteiten voor en na de schooluren (buitenschools)

„Walking bus“ naar en van school.

“Walking bus“ streeft er naar het voor kinderen mogelijk te maken, onder begeleiding van enkele ouders en via veilige voetpaden, te voet naar en van school te gaan. Op deze georganiseerde voetbaden zijn in de buurt van de ouderlijke woningen waar de “Walking Bus” op vastes tijden langs komt haltes, zodat de individuele kinderen vanuit de verschillende wijken aan kunnen sluiten, of beter gezegd “in kunnen stappen”.

D andere evenementen

- activiteiten, die buiten de standaard lessen worden aangeboden, zoals Pauzesport
- gezamenlijke kinder- en ouder kookmiddag

De bovengenoemde maatregelen worden verwerkt in een op te stellen gkgk-urenplan, zoals onderstaand in een voorbeeldschema opgenomen. Gezamenlijk met de docenten, de GKGK moderator en alle Partners wordt in een netwerk naar zo'n programma toegewerkt, met als doel voor alle kinderen een gezonde levensstijl mogelijk te maken.

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Naar school	Walking bus				
08:05 uur					Sport: Differentiering
08:55 uur	Sport: basis-motorische Kompetenties				
09:40 uur	Pauze: Schoolgruiten, beweging tijdens de pauze				
10:05 uur				Onderwijs: voeding	
10:55 uur			Sport: Sportspel		
11:40 uur	Pauze: Schoolgruiten, beweging tijdens de Pauze				
11:55 uur					
12:40 uur					
13:20 uur					
Naar huis	Walking bus				
's middags		Sport		Sport	

Schema 2: voorbeeld voor een gkgk-urenplan

De Samenwerkende Partners:

Innenministerium
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Weiterbildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Weiterbildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



provincie
Gelderland



Gelderse Sport Federatie
Goed in Bewegen



Gemeente Cuijk

Enschede.nl



Indien u meer over het GKGK-Projekt wilt weten, bezoek dan onze Homepage:
www.gk-gk.nl.

Uitgegeven door:
Willibald Gebhardt Instituut
Gladbecker Str.180, 45141 Essen, Duitsland
Telefoon: +49 201/183 7611
Homepage: www.wgi.de

© WGI; Essen, augustus 2010