

DIE RAKUNS – Das gesunde Klassenzimmer

Ein Programm zur Gesundheitsförderung und –bildung in Grundschulen



Überblick

„DIE RAKUNS – Das gesunde Klassenzimmer“ ist ein bundesweites, auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basierendes, Programm zur Gesundheitsförderung und -bildung an Grundschulen der Stiftung Kindergesundheit in Kooperation mit der IKK classic. Mit abwechslungsreichen, an den Lehrplan angepassten Unterrichtsideen zu den Themen Körper- & Selbstwahrnehmung, Bewegung & Entspannung, Körperpflege & -hygiene, Ernährung und Medienkompetenz beschäftigen sich die Schüler*innen handlungsorientiert mit Fragen und Inhalten zur eigenen Gesundheit. Dabei werden die Schüler*innen, die Lehrkräfte und die Eltern gleichermaßen mit einbezogen, um die Kinder an eine gesundheitsbewusste Lebensweise heranzuführen und diese für einen gesunden Lebensstil zu begeistern. Mit dem Zusatzangebot „Gesunde RAKUNS-Schule“ wird auch die Schule insgesamt als Lebenswelt mit positivem Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Schüler*innen gestärkt. Teilnehmenden Grundschulen werden mit vielfältigen Ideen und Anregungen auf ihrem individuellen Weg zu einer gesunden Schule begleitet.

Das Programm wurde von der Stiftung Kindergesundheit am Dr. von Haunerschen Kinderspital der LMU München unter der Leitung von Prof. Dr. med. Berthold Koletzko entwickelt und wird seit 2016 in Kooperation mit der IKK classic bundesweit allen Grundschulen angeboten.

Zielsetzung

Mit abwechslungsreichen Experimenten, lustigen Comics und spannenden Quiz erlernen die Schüler*innen handlungsorientiert gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und werden in Ihrer Gesundheits- und Handlungskompetenz gestärkt. Sie werden auf ihrem Weg zu einer gesunden und sozial starken Persönlichkeit gefördert und erlernen, verantwortungsbewusst mit sich und ihrem Körper umzugehen. Ziel ist es, sie frühzeitig zu befähigen, Entscheidungen für sich zu treffen und Verhaltensweisen zu erlernen, die sich langfristig positiv auf ihre Gesundheit auswirken.

Umsetzung

Zur Umsetzung des Programms stehen den Lehrkräften Module mit abwechslungsreichen Unterrichtsideen und umfangreiche Materialien zu den Themen Körper- & Selbstwahrnehmung, Bewegung & Entspannung, Körperpflege & -hygiene, Ernährung und Medienkompetenz zur Verfügung: nützliche Hintergrundinformationen, fertig vorbereitete Stundenentwürfe, Auftragskarten und Arbeitsblätter mit Lösungen erleichtern den Lehrkräften die Umsetzung und unterstützen bei der Vermittlung von Gesundheitskompetenzen. Zusätzlich stehen Experimentiermaterialien zur Durchführung spannender Versuche zur Verfügung, die den Kindern auf spielerische und kindgerechte Art und Weise vermitteln, wie wichtig zum Beispiel ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung sind. Die Schüler*innen erhalten ein eigenes buntes Forscherheft, mit dem sie sich im Laufe ihrer Grundschulzeit ihr Gesundheits-Portfolio zusammenstellen können. Zu jedem Schwerpunktthema stehen den Lehrkräften vertiefende Ergänzungsmodule zur Verfügung, die auf der Webseite www.rakuns.de heruntergeladen werden können. Zudem erhalten die Lehrkräfte in monatlichen Praxistipps vielfältige und originelle Ideen, die einfach und unkompliziert in den Schulalltag eingebaut werden können.

Zusatzangebot „Gesunde RAKUNS-Schule“

Neben der Vermittlung von Gesundheitswissen im Unterricht, stärken die Schulen mit dem Zusatzangebot „Gesunde RAKUNS-Schule“ auch die Lebenswelt Schule insgesamt mit positivem Einfluss auf die Gesundheit der Kinder. Dabei werden die Grundschulen individuell auf dem Weg zu einer gesunden Schule begleitet. Nach einer Analyse der Ausgangs- und Rahmenbedingungen der Schule werden individuelle Maßnahmen wie z.B. das Anlegen eines Schulgartens oder das Einrichten einer Trinkstation entwickelt, um die Schulumgebung gesundheitsfördernd zu gestalten. Für die Umsetzung der Maßnahmen stehen den Schulen vielfältige Ideen, Anregungen und Materialien zur Verfügung. Abschließend können sich teilnehmende Schulen als „Gesunde RAKUNS-Schulen“ auszeichnen lassen und damit ihr besonderes Engagement in Bezug auf Gesundheitsförderung nach außen sichtbar machen.

Materialien zur Elterneinbindung

Die Eltern werden aktiv in das Programm mit eingebunden. So erhalten sie über Elternbriefe Informationen über das Programm sowie Tipps und Tricks zur Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils in der Familie und im Alltag. Zusätzlich gibt es auf der Webseite einen eigenen Eltern-Bereich, in dem regelmäßig digitale Gesundheitstipps veröffentlicht werden.

Programmbegleitende Angebote für die Kinder

Auch die Schüler*innen werden parallel zum Unterricht auf der Webseite www.rakuns.de begleitet. Die Kinder können, die bereits im Unterricht erarbeiteten, gesundheitsrelevanten Themen mittels interaktiver Comics, pädagogischen Spielen und Wissenstests vertiefen und festigen.

Wirksamkeit

Eine umfangreiche wissenschaftliche Begleitung in Form einer clusterrandomisierten Interventionsstudie bestätigt den positiven Einfluss des Programms auf das gesundheitsrelevante Verhalten der Grundschüler*innen: DIE RAKUNS führten zu einer bewussteren und gesünderen Auswahl

von Getränken und Lebensmitteln. Auch das Hygieneverhalten der Schüler*innen, die an dem Programm teilgenommen haben, verbesserte sich signifikant. Zusätzlich zeigt das Programm eine positive Wirkung auf den körperlich aktiven Lebensstil, da die Kinder ihre tägliche Bewegungsdauer signifikant erhöhen.

Rückmeldungen

Positive Berichte von Lehrkräften zeigen, dass das Programm „DIE RAKUNS – Das gesunde Klassenzimmer“ den richtigen Zugang gewählt hat: „Es gibt viele Aha-Erlebnisse bei Versuchen“, bestätigt eine Lehrkraft. „Je mehr Aha-Effekte auftauchen, desto mehr bleibt natürlich hängen.“ „Eine gute Investition in unsere Zukunft!“, resümiert die Direktorin einer bayrischen Grundschule.

Bestellung der Materialien und Anmeldung zum Zusatzangebot „Gesunde RAKUNS-Schule“

Interessierte Grundschullehrkräfte können die Materialien kostenlos auf der Webseite www.rakuns.de bestellen und sich unverbindlich für das Zusatzangebot „Gesunde RAKUNS-Schule“ anmelden.

