

## Gesundheitsförderung im Kindesalter

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnete Gesundheit als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheiten und Gebrechen“. So steht das Wohlbefinden mit seinen körperlichen, seelischen und sozialen Aspekten im Fokus und nicht mehr die Krankheit im medizinischen Sinne. Kinder fit zu machen und sie zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten zu befähigen, sollte so früh wie möglich anfangen.

Das Seminar wird sich mit verschiedenen Projekten, wie z.B. Babylotsen, Klasse2000, KiJu-Fit, aber auch mit der Zusammenführung und Vernetzung potentieller Interessengruppen zur Gesundheitsförderung beschäftigen.

Wie ein Projekt erfolgreich entwickelt werden kann, soll am Programm Klasse2000 exemplarisch gezeigt und vorgestellt werden:

Das Programm Klasse2000 wurde 1991 am Institut für Präventive Pneumologie des Klinikums Nürnberg von Fachleuten aus den Bereichen Medizin und Pädagogik unter der Leitung von Univ.-Doz. med. Pál L. Bölcskei entwickelt. Seitdem haben mehr als eine Million Kinder dieses Programm kennengelernt. Es wird in der Regel von der 1. bis 4. Klasse von Lehrern und speziell geschulten Klasse2000-Gesundheitsförderern durchgeführt. Mit Spaß und Neugier lernen die Kinder, was sie selber für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun können.

Der ganzheitliche Ansatz zu den wichtigsten Gesundheits- und Lebenskompetenzen aus dem Unterrichtsprogramm sind:

- Gesund essen und trinken
- Bewegen und entspannen
- Sich selber mögen und Freunde haben
- Probleme und Konflikte lösen
- Kritisch denken und Nein sagen

Im Seminar wird die Geschichte und Strategie zur Entstehung des Programms Klasse2000 dargestellt sowie auch der theoretische Hintergrund und die Effektivität von Klasse2000 durch signifikante Evaluationsergebnisse.