

NETZWERK

DIE RAKUNS - Das gesunde Klassenzimmer

Zielsetzung

Das Programm der Stiftung Kindergesundheit "DIE RAKUNS - Das gesunde Klassenzimmer" ist ein auf wissenschaftlicher Evidenz basierendes Programm zur ganzheitlichen, praktischen Gesundheitsbildung in der Grundschule. Mit abwechslungsreichen, an den Lernplan angepassten Unterrichtsideen beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler im Unterricht handlungsorientiert mit Fragen und Inhalten zur eigenen Gesundheit. In einem Leitfaden finden Lehrkräfte neben Stundenentwürfen auch zahlreiche Vorschläge und Anregungen zur Verbesserung der Verhältnisse in ihrem Klassenzimmer, um ein gesundheitsförderndes Umfeld zu schaffen.

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- in ihrer Gesundheits- und Handlungskompetenz gestärkt werden.
- verantwortungsbewusst mit sich und ihrem Körper umgehen.
- ein Gefühl für sich und ihren Körper entwickeln und ihre Einzigartigkeit wertschätzen.
- ausreichend Bewegung und Entspannung, ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Körperpflege und -hygiene als wichtige Elemente einer gesunden Lebensweise kennenlernen.
- neben der technischen Handhabungskompetenz ihre Medienkompetenz erweitern.
- frühzeitig befähigt werden, Entscheidungen für sich zu treffen und Verhaltensweisen zu erlernen, die sich langfristig positiv auf ihre Gesundheit auswirken.
- auf ihrem Weg zu einer gesunden und sozial starken Persönlichkeit gefördert und unterstützt werden.



Bild: Stiftung
Kindergesundheit

KONTAKT

Stiftung
Kindergesundheit
Pettenkofenstr. 8a
80336 München

Ansprechpartnerin

Dr. Julia Birnbaum
und Randi Benner

Telefon:
089-35647909

E-Mail:
rakuns@kindergesundheit.de

LINKS

www.rakuns.de

Umsetzung

Die Inhalte sind an die Lehrpläne der Grundschule angepasst,
modular aufgebaut und bundesweit einheitlich konzipiert. Angepasst

an die Jahrgangsstufe stehen Module zu folgenden Themen zur Verfügung: Körper- und Selbstwahrnehmung, Bewegung und Entspannung, Körperpflege und -hygiene, Ernährung sowie Medienkompetenz.

Zur Umsetzung erhalten die Lehrkräfte ein umfangreiches Materialpaket aus Unterrichtsmaterialien zum sofortigen Einsatz:

- Lehrerordner mit detaillierten Informationen und vorbereiteten Stundenverläufen
- Auftragskarten und Arbeitsblätter
- Farbige Forscherhefte
- Experimentiermaterialien

Die Lehrperson entscheidet nach ihren eigenen Bedürfnissen, in welchem Umfang sie das Programm in ihrem Unterricht durchführen möchte (z. B. regelmäßig in der Woche, blockweise oder als Projektwoche). Ebenso kann die Reihenfolge der Module individuell gestaltet werden. Die Unterrichtseinheiten können geteilt oder wiederholt werden.

Parallel zum Unterricht werden Kinder und ihre Familien sowie die Lehrkräfte durch die **RAKUNS-Homepage** begleitet.

Grundschülerinnen und Grundschüler können dort spielerisch ihr Wissen testen und zu Gesundheitsexpertinnen und Gesundheitsexperten werden. Eltern finden abwechslungsreiche, kreative und spaßbringende Ideen für mehr Gesundheit im Alltag und Lehrkräfte können kostenfrei weitere spannende Unterrichtseinheiten herunterladen.

Die Entwicklung und die Evaluation des Programms "DIE RAKUNS" wurden durch den Johnson & Johnson Corporate Citizenship Trust, in Kooperation mit der Johnson & Johnson GmbH unterstützt. Durch die Kooperation mit der IKK classic seit dem Schuljahr 2016/2017 können alle Grundschulen bundesweit das Programm kostenlos in den Unterricht aufnehmen.

Seit 2016 konnten bereits über 500.000 Kinder auf ihrem Weg zu einer gesunden Zukunft unterstützt werden. Nun ergab eine wissenschaftliche Untersuchung, dass sich das Gesundheitsverhalten der Kinder durch die Teilnahme am Programm nachweislich verbessert. An dieser Studie nahmen knapp 1.800 Schulkinder aus 20 Grundschulen in Nordrhein-Westfalen teil.

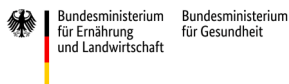
Neben einer bewussteren und gesünderen Auswahl von Lebensmitteln durch die Grundschul Kinder zeigte sich in Bezug auf einen körperlich aktiven Lebensstil eine positive Wirkung. Ebenso ergaben sich positive Veränderungen im Bereich Körperpflege und -hygiene.

Weitere Informationen zur wissenschaftlichen Untersuchung finden Sie in der **Pressemitteilung des idw - Informationsdienst Wissenschaft** vom 18.02.2021.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **Jetzt IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/netzwerk/projekte/die-rakuns-das-gesunde-klassenzimmer/>