Die Gesundheits-challenge

Ein Präventionsprojekt der pronova BKK in Kooperation mit der SPORTAG GbR

pronova BKK

Das ist PROVE IT

PROVE IT ist ein erlebnisorientiertes Gesundheitsförderungsprogramm für die Jahrgangsstufen 5 und 6, welches zum Ziel hat, die Gesundheitskompetenzen der Kinder und Jugendlichen zu stärken sowie die körperliche, seelische und soziale Entwicklung zu fördern. Außerdem soll PROVE IT Bewegung als Lebensprinzip bewusst machen und zum lebenslangen Sporttreiben motivieren.

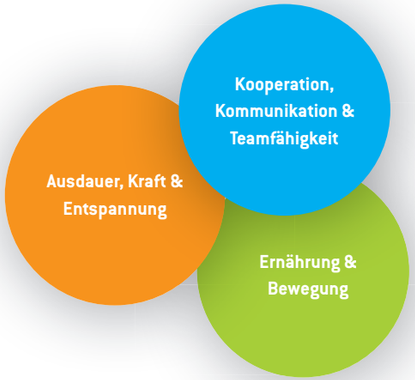
Die pronova BKK hat in Kooperation mit der SPORTAG GbR dieses erlebnisorientierte Gesundheitsförderungsprogramm für die Lebenswelt Schule entwickelt. Seit dem Schuljahr 2017/2018 wird PROVE IT als evaluiertes Präventionsprojekt an mehr als 10 weiterführenden Schulen im Kölner Raum regelmäßig durchgeführt.

Dabei stützt sich das Programm auf die Vorgaben der im Präventionsleitfaden definierten Ziele von Gesundheitsförderung im Setting Schule und soll einen nachhaltigen Mehrwert im Sinne der Gesundheitsprävention für die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler sowie die Schulen darstellen:

- „Das gesundheitsbezogene Verantwortungsbewusstsein Einzelner, der Familie und der Gemeinschaft wird gefördert."
- „Alle Schülerinnen und Schüler werden befähigt, ihr physisches, psychisches und soziales Potenzial auszuschöpfen – dies schließt die Stärkung von Resilienz ein – und ihre Selbstachtung zu fördern (Empowerment)."
- „Die Schülerinnen und Schüler werden unterstützt, einen gesundheitsförderlichen Umgang miteinander zu pflegen (Kontrollfähigkeit, Selbststeuerung, Konfliktlösung)."

Ziele von PROVE IT

In Anbetracht dieser Ziele wurden drei Themenschwerpunkte festgelegt, die in einem Schulhalbjahr mit den Kindern behandelt werden:



Bei PROVE IT werden unterschiedliche Inhalte rund um die Themen Gesundheit und Sport erlebbar gemacht und in Spielform vermittelt. Dazu gehören eine gesunde, ausgewogene Ernährung, das Kennenlernen unterschiedlicher Entspannungsmöglichkeiten, die Kräftigung des Bewegungsapparates, die Verbesserung der Ausdauer sowie die Förderung sozialer Kompetenzen.

Schwerpunkt aller Einheiten ist die Vermittlung angemessener Kommunikations-, Kooperations- und Teamfähigkeit, da diese Fähigkeiten als Grundlage für das gemeinsame Erleben dienen.

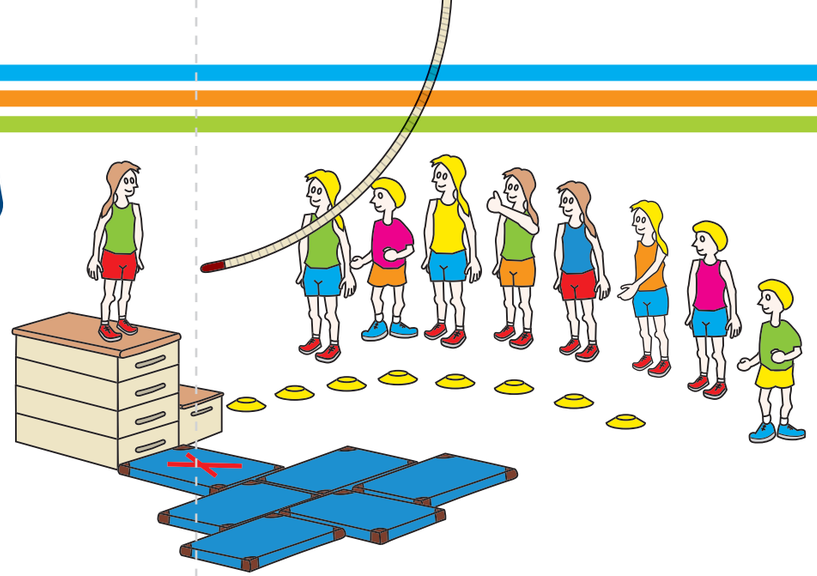
PROVE IT kann im Rahmen des Sportunterrichtes zusammen mit einer Lehrkraft durchgeführt werden oder als AG im Ganztag implementiert werden.

pronova BKK

Adresse:
pronova BKK
Fachbereich Gesundheitsförderung
Horst-Henning-Platz 1
51373 Leverkusen

Ansprechpartnerin:
Sandra Hambloch-Dick

Mail: Sandra.Hambloch-Dick@pronovabkk.de
Fon: 0214 / 32296 1440



PROVE IT - Die Gesundheitschallenge umfasst insgesamt 17 Einheiten à 60 bis 90 Minuten.

Das Projekt gliedert sich in die drei Themenschwerpunkte „Kooperation, Kommunikation & Teamfähigkeit“, „Ausdauer, Kraft & Entspannung“ sowie „Ernährung & Bewegung“.

Jeder Themenblock umfasst fünf Einheiten, wovon jeweils die letzte als Challenge-Stunde durchgeführt wird. In den Challenges können die Schülerinnen und Schüler beweisen, was sie in den vorherigen Einheiten gelernt haben. Die Aufgaben lassen sich dabei nur durch gute Teamarbeit bewältigen.

Außerdem beinhalten die 17 Einheiten noch eine Einführungs- sowie eine Abschlussstunde.

1. Einheit: Einführungseinheit

Kennenlernen und Projektvorstellung

Themenblock 1

Kooperation, Kommunikation & Teamfähigkeit

Förderung sozialer Kompetenzen mithilfe von erlebnispädagogischer Spielformen

2. Einheit: Absprache & Teamwork

3. Einheit: Vertrauen & Verantwortung

4. Einheit: Helfen

5. Einheit: Strategie gewinnt

6. Einheit: Kooperation-Challenge

Themenblock 2

Ausdauer, Kraft & Entspannung

Verbesserung der Körperwahrnehmung durch verschiedene Bewegungs- und Entspannungsspiele

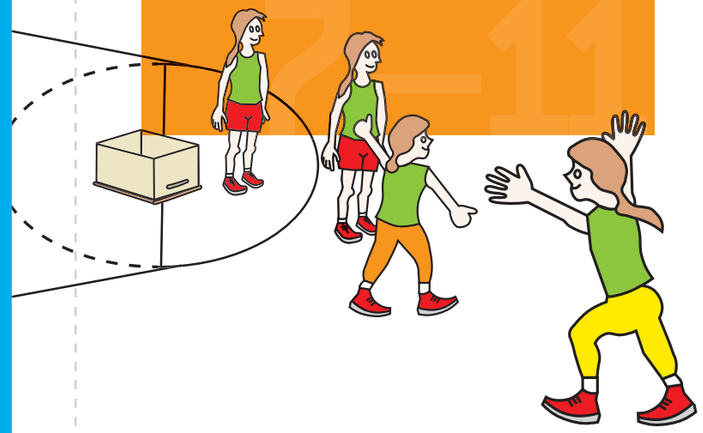
7. Einheit: 6-Tage Rennen (Ausdauer/Entspannung)

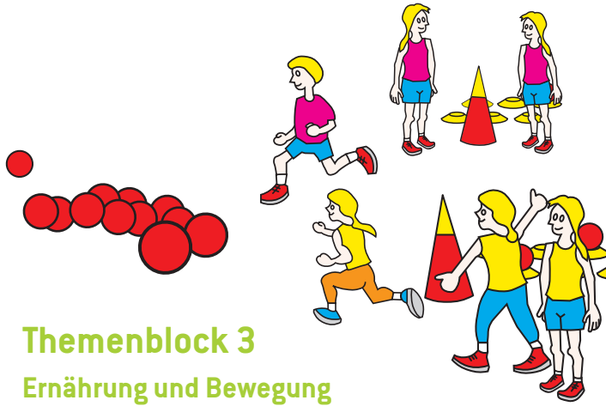
8. Einheit: Gerätebrennball (Kraft)

9. Einheit: Power-Bingo (Ausdauer/Kraft/Entspannung)

10. Einheit: Sommerbiathlon (Ausdauer/Entspannung)

11. Einheit: Fitness-Challenge (drei Teilaufgaben: Ausdauer, Kraft und Entspannung)





Themenblock 3

Ernährung und Bewegung

Vermittlung von Grundlagenwissen zu gesunder und ausgewogener Ernährung über themenbezogene Bewegungsspiele

12. Einheit: Energie für den Körper

13. Einheit: Obst & Gemüse

14. Einheit: Getränke

15. Einheit: Ernährungspyramide

16. Einheit: Ernährungs-Challenge

17. Einheit: Abschlusseinheit

Best-Of-Stunde und ggf. die Chance, nicht bestandene Challenges zu absolvieren