

GUT DRAUF- Projektwoche

Projekttitel: "Gesund und Fit"

Projektbeschreibung: Die "Gesund und Fit" Projektwoche des Bauspielplatzes in Köln-Chorweiler beschäftigte sich mit den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Die speziell für diese Projektwoche konzipierten Workshops wurden in der zweiten Osterferienwoche (1.4-5.4.13) täglich durchgeführt und waren für alle Kinder und Jugendlichen des Bauspielplatzes zugänglich. Die Ernährungsworkshops haben die Aufgabe den

Teilnehmern eine gesunde Ernährung spielerisch näher zu bringen und sie soweit zu schulen, dass sie im besten Falle mit einer gesunderen Lebenseinstellung nach Hause gehen. Die Ernährung der Kinder und Jugendlichen kann selbstverständlich nicht binnen einer Woche grundlegend verändert werden. Sie können aber auf den richtigen Weg geführt und ihnen ein gesundes Ernährungsverhalten aufgezeigt werden, welches sie zu Hause umsetzen können. Das Themengebiet der Ernährung musste dementsprechend so kompensiert werden, dass es für die Teilnehmer möglich ist, dieses zu verinnerlichen. Durch eine reine Wissensvermittlung allein ist erfahrungsgemäß keine wirkungsvolle Verbesserung des Ernährungsverhaltens zu erreichen. Das Thema Essen und Trinken sollte so spannend gestaltet werden, dass es, wie zum Beispiel bei der Mitgestaltung des Essens, als eigene Erfahrung erlebt werden kann. Ein dauerhaft gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten ist durch eine Kombination aus kognitiven und erlebnisorientierten Ansätzen am besten zu erreichen.

Die Bewegungsworkshops stellten einen weiteren Ansatzpunkt der "Gesund und Fit" Projektwoche dar. Die Aufgabe war es, Kindern und Jugendlichen die Handlungskompetenz zum Führen eines körperlich-sportlichen Lebensstils zu ermöglichen und der abnehmenden körperlichen Aktivität entgegenzuwirken. Es sollte ihnen der Spaß an der Bewegung aufgezeigt und sie auf spielerische Weise dahingehend gefördert werden, auch außerhalb der Jugendeinrichtung Sport zu treiben.

Die Entspannungsworkshops stellten den letzten Ansatzpunkt der Projektwoche dar. Sie hatten die Aufgabe, die Handlungskompetenz der Kinder und Jugendlichen zur Herstellung und Erhaltung ihres Wohlbefindens durch das bewusste Erleben von Entspannung zu erweitern. Ihnen wurden Entspannungstechniken näher gebracht, Strategien zur Bewältigung von Stress wurden eingeübt und die wohltuende Wirkung von Ruhe-, und Stillübung konnten sie erleben. Es soll ihnen helfen mit Stress umzugehen und so auf Belastungen nicht mit Überforderung, sondern mit Gelassenheit zu reagieren. Die drei Formen der Entspannung (Hörspiel hören, Massage, Fantasiereise) wurden gewählt, da sie einfach umzusetzen und ebenfalls gut für den Gebrauch zu Hause einsetzbar sind.



3.Lustiges Essen:



Aus gesunden Lebensmitteln wie Obst und Gemüse etc. werden Tiere, Gesichter und alles was den Kindern sonst noch so einfällt kreiert. Dazu befinden sich an einem großen Tisch jede Menge gesunder Lebensmittel (Obst, Gemüse, Frischkäse, Vollkornbrot etc.), die von den Kindern verwertet und als Grundlage ihres „Lustigen Essen“ verwendet werden dürfen. Der Kreativität sind keine

Grenzen gesetzt. Das Essen wird auf Tellern angerichtet und zum Abschluss einer Jury präsentiert. Der schönste und kreativste angerichtete Teller wird gekürt. Die Kinder lernen wie man gesunde Lebensmittel lustig und schmackhaft anrichten kann und haben nicht nur Spaß am Dekorieren, sondern auch am Essen des „lustigen Essens“. Es werden gesunde Lebensmittel einladend angerichtet und gerne von den Kindern verzerrt.

4.Snacks für Cracks:

Bei diesem Workshop wird mit den Kindern zusammen Fastfood zubereitet (Burger, Pommes und Ketchup). Sie haben die Möglichkeit selbst Pommes aus Kartoffeln zu schälen, ihren eigenen Ketchup zu kochen und eigenhändig einen gesunden Burger zu belegen und die Zutaten dafür zu schneiden. Den Kindern wird aufgezeigt, dass auch Fastfood gesund sein kann, wenn man es mit den richtigen Zutaten selber herstellt. Der Spaß am Kochen wird zum einen geweckt und das Bewusstsein für gesunde Lebensmittel zum anderen. Zum Abschluss gibt es natürlich einen Nachtisch, der ebenfalls gesund ist und selbst gemacht wird.



5.Geschmackserlebnis: Dips aus aller Welt:

Verschiedene im Voraus zubereitete Dips werden von den Kindern probiert. Sie müssen erraten aus welchen Zutaten die Dips bestehen und sie den verschiedenen Kontinenten zuordnen. Zum Abschluss erhalten die Kinder die Rezepte der verschiedenen Dips zum selber machen für zu Hause mit. Auch hierbei handelt es sich um eine Stärkung der Geschmackssinne und um das schmackhaft machen von gesunden Nahrungsmitteln.

6.Getränke-Oase:

Die Kinder erhalten die Möglichkeit, aus ganz vielen verschiedenen Obstsorten ihre eigenen gesunden Getränke zu kreieren und selber zu mixen (Limonade, Fruchtschorlen etc.). An einem Tisch stehen der Mixer, sowie viel verschiedenes Obst, Wasser und Milch bereit. Es gibt gesunde Getränkerezepte, nach denen die Getränke gemixt werden können oder die Kinder können ihre eigenen Getränke kreieren. Sie sollen lernen wie einfach es ist sich zu Hause selbst gesunde, leckere Getränke zu machen, ohne den Zusatz von Zucker und mit dem Einsatz von Obst. Während des Workshops wird den Kindern nochmals erklärt, wie wichtig es ist ausreichend zu trinken.

Bewegungsworkshops:

1. Slacklining:

Vor Beginn der Slacklining Einheit gibt es eine kurze Einführung in das Thema. Danach üben die Kinder mit Anleitung und Hilfestellung auf der Slackline zu gehen, sich zu drehen, sowie kleine Tricks. Diese Trendsportart trainiert neben der Stimulation der Muskulatur, auch den Gleichgewichtssinn, das Reaktionsvermögen, die Koordination und die Konzentration und eignet sich somit super, um es mit den Kindern durchzuführen. Denn neben dem Spaß dieser Trendsportart erfolgt unbewusst ein super Trainingseffekt. Den Kindern soll die Möglichkeit geboten werden, neue Bewegungs-erfahrungen zu machen, um somit eine größere Auswahl an Bewegungsmöglichkeiten zu entwickeln, sowie die Bewegungssicherheiten und Koordinationsfähigkeiten zu stärken.

2. Run for Fun:

Die „Run for Fun“ Workshops beinhalten den Schwerpunkt „Laufen“. Der Bauspielplatz verfügt über ein großes Außengelände (auch Tore vorhanden), die sich super zum Durchführen von Laufspielen eignen. Die Kinder sollen eine positive Einstellung zum Laufen erhalten und die körperlichen Fähigkeiten für eine lang andauernde Belastung entwickeln.



3. Chaosrallye:

Hierbei handelt es sich um eine Rallye mit verschiedenen Elementen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Die Kinder müssen Fragen aus den drei Bereichen beantworten und verschiedene Bewegungsaufgaben lösen. Es gibt ein großes Spielfeld mit den Nummern eins bis fünfzig. Dazu werden entsprechende Zettel mit den Zahlen 1 bis 50, auf denen Wörter auf der Rückseite stehen, auf dem ganzen Gelände des Bauspielplatzes verteilt. Die Kinder sind in gleich große Gruppen aufgeteilt und besitzen einen Spielstein. Einer aus der Gruppe würfelt und der Spielstein wird auf das entsprechende Feld verschoben. Darauf folgend muss die Gruppe den Zettel mit der Nummer, auf denen der Spielstein steht (z.B. 16), im ganzen Areal suchen und sich das Wort auf der Rückseite merken. Sie geht dann zurück zum Spielfeld, sagt die Nummer und das Wort und erhält die dazugehörige Aufgabe/Frage gestellt. Wurde die Aufgabe/Frage korrekt gelöst, darf die Gruppe erneut würfeln. usw. Diese Rallye wird am Ende der Woche durchgeführt, da hierbei das gelernte Wissen der ganzen Woche abgefragt wird und verschiedene Bewegungsaufgaben gelöst werden müssen. Es handelt sich um ein Spiel, das Ausdauer verlangt, aber auch Wissen fordert.

Stressbewältigungsworkshops:

1.Hörspielchilling:

Hierbei werden in einem Raum Decken und Matratzen ausgelegt, das Licht gedämmt und wenn vorhanden Kerzen aufgestellt, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, in der man sich entspannen kann. Nachdem sich jedes Kind einen schönen, bequemen Platz gesucht hat werden ein bis zwei Hörspiele gehört, sodass die Kinder ausspannen können.

2.Wellness Oase:

Bei der „Wellness Oase“ wird ebenfalls ein Raum so dekoriert, dass eine Wohlfühlstimmung aufkommt. Es werden Zweierpaare gebildet und gegenseitig unter Anleitung, kleine Massagen durchgeführt, die wohltuend erlebt werden wie z.B. „Pizza backen“ oder eine „Wettermassage“.

3.Fantasiereise:

Auch bei diesem Workshop ist es sehr wichtig, dass die Fantasiereisen, die zu unterschiedlichen Themen vorgelesen werden, in einer Räumlichkeit stattfinden, in der man sich fallen lassen und bequem hinlegen oder auch sitzen kann. Mögliche Fantasiereisen, die vorgelesen werden sind: „Inselparadies“, „Ein Tag am Strand“, „Der Duft des Waldes“, „Der Apfelbaum“, „Das Meer“, „Auf der grünen Wiese“.

