



Die Gesunde Stunde

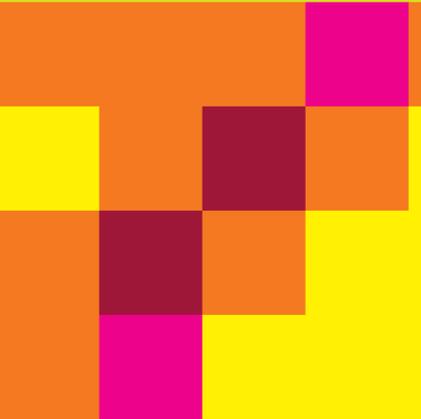


Projekt „Die Gesunde Stunde“
Am Schölerberg 1 | 49082 Osnabrück

Projektkoordination
Silke Tegeder-Perwas

Telefon 0541. 5012308
Mobil 0175. 2231110
Fax 0541. 50162308

gesunde-stunde@Lkos.de
www.gesunde-stunde.landkreis-osnabrueck.de



Die Gesunde Stunde

Ein Gemeinschaftsprojekt von:



Kinderhospital Osnabrück

Unterstützt von:





**Die „Gesunde Stunde“
unterstützt Familien, die eigenen Lebensgewohnheiten gesünder zu gestalten. Eine Stunde
am Tag, ohne Fernsehen, ohne Videospiele und ohne ungesunde Kalorien
– aber dafür mit Bewegung, Spiel und gemeinsamen Aktivitäten in Ihrer Familie oder Schule.**

**Für die Umsetzung Ihrer eigenen gesunden Stunde bieten wir Ihnen kostenlos
Ideen, Schnupperangebote, Informationen – und wenn Sie wünschen, noch vieles mehr!
Machen Sie mit!**

Fernsehen, PC und schnelles Essen erlangen in unserem Alltag immer mehr an Bedeutung. Zeit für die Familie bleibt oft weniger als wir möchten. „Wie kann ich dieser Entwicklung entgegen wirken?“ „Wie schaffe ich es immer wieder gemeinsamen Familienaktivitäten ausreichend Zeit einzuräumen?“ Dazu will das Projekt „Gesunde Stunde“ mit Ihnen Antworten erarbeiten und Unterstützung bieten.

Es wurde vom Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück zusammen mit dem Kinderhospital ins Leben gerufen und wird wissenschaftlich von der Universität Osnabrück begleitet. Das Ziel der „Gesunden Stunde“ ist es, das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise zu fördern. Dazu gehört eine tägliche gesunde Stunde ohne Fernseh- und Computerkonsum. Stattdessen heißt die Devise: Sport und Spiel, Bewegung, Entspannung, gesunde Ernährung sowie Beschäftigung mit der Familie.

Das Team der „Gesunden Stunde“ gibt Tipps, Anregungen und führt Aktionen in Ihrer Schule durch. Dabei sind auch Ihre Ideen und Erfahrungen gefragt. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Beteiligte Schulen:

- Antoniusschule, Georgsmarienhütte
- Franz-Hecker-Schule, Osnabrück
- Heilig-Geist-Schule, Osnabrück
- Grundschule Am Harderberg, Georgsmarienhütte
- Jellinghausschule, Osnabrück
- Michaelisschule, Georgsmarienhütte
- Grundschule Powe, Belm
- Regenbogenschule, Georgsmarienhütte
- Grundschule Vehrte, Belm

