

Die monatliche Information der  
Stiftung KinderGesundheit für  
Journalistinnen & Journalisten

„Die Rakuns“ der Stiftung KinderGesundheit sind „Projekt des Monats Mai 2015“ bei der Initiative IN FORM

## *Schulfach: gesunder Lebensstil*

Kinder sollen gesünder aufwachsen, Erwachsene gesünder leben, alle sollen vernünftiger Essen und sich mehr bewegen. Das sind auf einen einfachen Nenner gebracht die Ziele von IN FORM, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Bundesministeriums für Gesundheit. Die in München beheimatete Stiftung KinderGesundheit unterstützt diese Ziele aus voller Überzeugung und hat bereits eine Reihe von Projekten zur Verwirklichung dieser Vorgaben bei Kindern und Jugendlichen entwickelt. Ihr neuestes Programm „Die Rakuns – Das gesund Klassenzimmer“ wurde kürzlich bei IN FORM zum „Projekt des Monats“ ausgewählt.

Das gemeinnützige Programm „Rakuns“ wurde von der Stiftung KinderGesundheit am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Universität München unter Leitung von Professor Dr. Dr. h.c. mult. Prof. h.c. Berthold Koletzko entwickelt. Der Johnson & Johnson Citizenship Trust, in Kooperation mit der Johnson & Johnson GmbH unterstützte die Entwicklung das Projekt. "Wir stärken die Gesundheitskompetenz der Kinder und befähigen sie frühzeitig, Entscheidungen zu treffen und Verhaltensweisen einzuüben, die sich langfristig positiv auf ihre Gesundheit auswirken", beschreibt Professor Berthold Koletzko die Ziele des neuen Präventionsprogramms.

„Die Rakuns“ sind ein auf wissenschaftlicher Evidenz basierendes Projekt zur ganzheitlichen, praktischen Gesundheitsbildung in der Grundschule. Es besteht aus einem spannenden Medienmix aus Internetplattform, Printmedien und aus Materialien zum experimentieren. Die Inhalte sind kindgerecht in die Story der „Rakuns“ eingebettet.

### **Spannende Abenteuer**

Tom und Lola Rakun (Rakun steht für das englische racoon – Waschbär) sind zwei Comicfiguren, die zusammen mit ihren lustigen Freunden spannende Abenteuer erleben. Rund um diese Protagonisten werden die wichtigsten Themen zur Förderung der Gesundheit angesprochen und so die Kinder für eine gesunde Lebensweise begeistert.

» **Schwerpunktthema:**  
Schulfach:  
gesunder Lebensstil

Seite 1-3

» Wir stärken die Gesundheitskompetenz der Kinder und befähigen sie frühzeitig, Entscheidungen zu treffen und Verhaltensweisen einzuüben, die sich langfristig positiv auf ihre Gesundheit auswirken. «

Die Unterrichtsmodule sind bundesweit einheitlich für die 1./2. bzw. 3./4. Klasse konzipiert. Sie umfassen folgende Bereiche:

- Regelmäßige Bewegung und Entspannung;
- Gesunde Ernährung;
- Positives Körper- und Selbstbewusstsein;
- Tägliche Körperpflege und Körperhygiene;
- Verantwortungsbewusster Umgang mit Medien.

### **Auf Entdeckungstour in Sachen Gesundheit**

Rund um die Geschichten der Waschbärgeschwister Tom und Lola ranken sich Unterrichtsmaterialien, kindgerecht aufgearbeitet für den Einsatz in der Grundschule und für die individuelle Vertiefung im Internet. Mit den Comics der Rakuns gehen die Schülerinnen und Schüler auf Entdeckungstour in Sachen Gesundheit und erfahren so eine Sensibilisierung für ihren Körper.

Zur Umsetzung des Programms im Unterricht erhalten die Lehrkräfte abwechslungsreiche und detaillierte Unterrichtsmaterialien sowie eine Forscherbox mit ersten Experimenten. Hinzu kommen ein Leitfaden mit Hintergrundinformationen, vorbereitete Unterrichtsverläufe, laminierte Auftragskarten und Arbeitsblätter mit Lösungen.

Die Forscherbox enthält zahlreiche Versuche und Materialien, die den Kindern auf spielerische und kindgerechte Art und Weise vermittelt, wie wichtig etwa ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind. Zusätzlich erhalten die Schülerinnen und Schüler ein buntes Forscherbuch, mit dem sie sich im Laufe ihrer Grundschulzeit ihr eigenes Portfolio zusammenstellen können.

### **Tauglich für den Schulalltag**

Die bundesweite Einführung des Projekts „Rakuns“ wurde im Herbst 2014 gestartet. Zuvor haben bereits 24 Lehrerinnen und Lehrer an 36 Schulen das Programm auf seine Tauglichkeit für den schulischen Alltags getestet. Ihre positiven Berichte zeigen, dass bei den „Rakuns“ der richtige Zugang gewählt wurde.

„Es gab viele Aha-Erlebnisse bei den Versuchen“, bestätigt ein Lehrer. „Je mehr Aha-Effekte auftauchen, desto mehr bleibt natürlich hängen“. „Eine gute Investition in unsere Zukunft!“, resümiert die Direktorin einer bayrischen Grundschule. Auch die meisten Schüler fanden während der Testphase die originell gestalteten Comics „cool“ und waren vor allem von den vielen Versuchen und Experimenten angetan, die sie mit Hilfe des Begleitmaterials ausführen konnten.

Mittlerweile haben Hunderte von Schulen das Programm in ihren Unterricht aufgenommen. Die dazu benötigten „Forscherboxen“ werden den Schulen von der Stiftung Kindergesundheit und ihren Partnern zum Selbstkostenpreis von 198,00 Euro (inkl. MwSt. und Versand) angeboten.

„Die Rakuns – Das gesunde Klassenzimmer“ hat von der Bundesregierung das Logo "Unterstützt die Ziele von IN FORM" erhalten. Dieses Logo gilt als eine Auszeichnung für das außergewöhnliche Engagement der Stiftung Kindergesundheits für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

### **Weichenstellung in den ersten Lebensjahren**

„Unsere Gewohnheiten und Einstellungen werden entscheidend in den ersten Lebensjahren geprägt und bleiben dann in der Regel bis ins hohe Alter stabil“, hebt Professor Koletzko hervor. „Um diese Entwicklung bereits frühzeitig in eine positive Richtung zu lenken, verfolgt die Stiftung Kindergesundheits das Ziel, Kindern schon in jungen Jahren einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu vermitteln“.

An der Umsetzung des Projekts „Die Rakuns“ als interaktives Bildungsportal waren und sind mehrere Partner beteiligt. Sie erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Departement für Pädagogik und Rehabilitation der Universität München, der Aktion Rückenwirbel e.V., der Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) und Serviceplan, Gruppe für innovative Kommunikation GmbH & Co. KG. Das Projekt wird derzeit von den Sternstunden e.V., der Benefizaktion des Bayerischen Rundfunks großzügig unterstützt: Für 500 Schulklassen in Bayern hat Sternstunden e.V. die Kosten für die Materialien übernommen.

Weitere Informationen über das Projekt bietet das Internetportal [www.rakuns.de](http://www.rakuns.de)

**Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.**

### **Fördern Sie die Stiftung Kindergesundheits mit Ihrer Spende!**

Die Stiftung Kindergesundheits setzt sich durch Forschung und Praxisprojekte für die Vorbeugung von Kinderkrankheiten ein. Gemeinsam mit anerkannten Experten verbessern wir die Chancen aller Kinder, gesund aufzuwachsen und ihre Talente optimal zu entwickeln. Denn Kinder sind unsere Zukunft!

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: [www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)

Spendenkonto: HypoVereinsbank München

IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20

SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

Vielen Dank!

Dieser Newsletter wird  
unterstützt von

**strukturplan**

Agentur für  
Print & Kommunikation

[www.strukturplan.de](http://www.strukturplan.de)