



Hauptschule Delbrück - Nordring 2 – 33129 Delbrück

Nordring 2, 33129 Delbrück

☎ 05250 996-428

☎ 05250 996-322

E-Mail: Andreas.Kuhlmann@stadt-delbrueck.de

Internet: www.hauptschule-delbrueck.de

Name: Andreas Kuhlmann, Rektor
Hauptschule Delbrück

Bestätigung

14.11.2006

Im Schuljahr 2005/2006 haben wir an unserer Schule den „Fitness-Kompass“ als Pilotprojekt installiert. Teilgenommen haben 60 Schülerinnen und Schüler (SuS) der Klassen 7 und 9. Hintergrund für diese Maßnahme war die langjährige Beobachtung und Entwicklung unserer SuS im Hinblick auf Körperumfang, Bewegungs- und Essverhalten. Insbesondere die Sportlehrer/innen beklagten eine negative Entwicklung der Koordinations- und Bewegungsfähigkeit. Einfachste Bewegungsabläufe und Gleichgewichtsaufgaben konnten nur mit Mühe vollzogen werden. Der Anteil der übergewichtigen Jugendlichen war ebenfalls eindeutig zu hoch, sodass wir das Projekt als notwendig erachteten.

Den SuS wurde in verständlicher und teils spielerischer Weise ein gesundes Essverhalten und Spaß an der Bewegung nahe gebracht. Sie konnten selber mitwirken und sahen sich nicht nur theoretischen Vorträgen ausgeliefert. Diese Art des Unterrichts förderte die Motivation, und die Schlussbefragung hat gezeigt, dass es den SuS nicht nur Spaß bereitet hat, sondern es zeigte sich auch, dass ein großer Teil der Jugendlichen das Erlernte in die eigene Praxis umsetzt. So hat sich eine Lauf- AG gegründet und bei vielen SuS wird nun mehr Wert auf ein gesundes Frühstück gelegt.

Ein wichtiger Faktor war auch das Trinkverhalten, welches sich ebenfalls durch das Projekt positiv verändert hat. Uns bleibt die begründete Hoffnung, dass die anschaulich vermittelten Kenntnisse auch in der Zukunft ihre Wirkung behalten.

Wird bedacht, dass eine Lebensweise, die durch Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung gekennzeichnet ist, leider zum Alltag vieler Kinder und Jugendlicher gehört, dann ergibt sich daraus die Notwendigkeit, das fehlende Wissen über richtige Ernährung im Zusammenhang mit sportlicher Bewegung den SuS nahe zu bringen.

Das Projekt „Fitness-Kompass“ umfasst beide Komponenten und ist ideenreich sowie mit viel Engagement umgesetzt worden. Die anfangs skeptischen SuS haben mehrheitlich eine ausgesprochen positive Rückmeldung gegeben. Nach unserer Beurteilung ist der „Fitness-Kompass“ eine Bereicherung des Schulangebots um einen für das Heranwachsen sehr wichtigen Bereich.

Wir wünschen dem Team vom „Fitness-Kompass“ weiterhin viel Erfolg bei der Umsetzung und hoffen, dass viele Schulen und Eltern ihren Kindern und Jugendlichen die Teilnahme ermöglichen.


(Kuhlmann)
Schulleiter