

Gut Drauf Nachzertifizierung

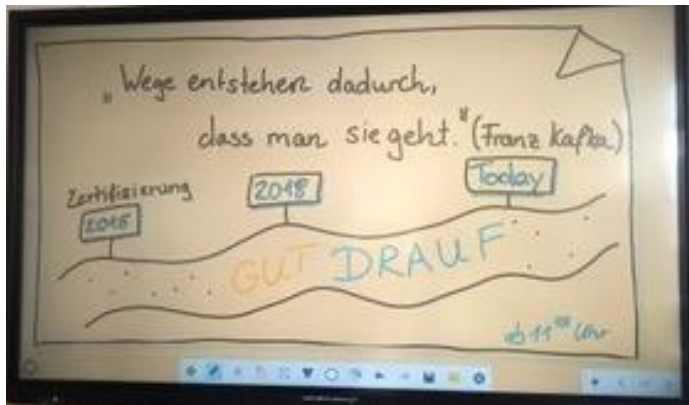
Text und Bild: Zeis Antje, OstRin Koordinatorin des Gut Drauf Teams am BSZ Regensburger Land

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“

(Franz Kafka)



Seit 2015 geht das Gut Drauf Team gemeinsam mit der Schule diesen Weg. Immer im Fokus, das Bewusstsein für gesunde Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung zu schärfen.



GUT DRAUF ist eine ganzheitliche, ressourcenorientierte Aktion, die die Kompetenz und Eigenverantwortung von jungen Menschen stärken will. Die Programme und Bausteine orientieren sich an den Lebenswelten Heranwachsender, um eine nachhaltige Integration gesundheitsfördernder Lebensweisen in den Alltag von Kindern und Jugendlichen zu erreichen.

Dabei setzt GUT DRAUF konsequent auf die Schaffung gesundheitsförderlicher Strukturen, um eine gesunde Lebensweise für die Heranwachsenden zu ermöglichen. Als erlebnisorientierter Ansatz verbindet GUT DRAUF Gesundheitsförderung mit Spaß und Freude und ermöglicht, in Gemeinschaft mit anderen etwas Neues auszuprobieren.

Eine ausgewogene **Ernährung** liefert ausreichend Nährstoffe und Energie für Alltag, Freizeit und Sport. Gerade in der Wachstumsphase kommt ihr eine besondere Bedeutung zu. Gleichzeitig werden vom frühen Kindesalter an spätere Ernährungsgewohnheiten wesentlich geprägt.

Das GUT DRAUF-Konzept vermittelt, dass **Bewegung** mehr als Sport ist. Für die Heranwachsenden steht auch hier das bewusste und positive Erleben im Vordergrund. Junge Menschen lernen spielerisch und mit Spaß den selbstverantwortlichen und gesundheitsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper.

Mit GUT DRAUF lernen Jugendliche eine **Stressregulation** - positiven Stress zu genießen (zum Beispiel im Flow-Erleben) und negativen Stress zu regulieren, indem sie unter anderem ihre Widerstandsressourcen stärken (zum Beispiel mit Musik, Tanz, Theater, bildnerischem Gestalten, Fantasiereisen, Meditation, Spielen, Bewegung, Kochevents und Essensfesten).



Begleitet und auditiert wird dieses Konzept mit einer Zertifizierung. Alle drei Jahre erfolgt dann eine Nachzertifizierung. Nach 2018 war es dann am 26.04.2021 erneut soweit und das Gut Drauf Team erarbeitete wieder die Qualitätsstandards, die erfüllt werden mussten.

Nach einem Rundgang und einer zweistündigen Besprechung wurde das Zertifikat von Frau Kerstin Barske (Auditorin Gut Drauf) wieder an uns vergeben. Mit innovativen Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten starten wir nun in neue Projekte.



Qualitätsstandards für das Handlungsfeld Schule - Nachzertifizierung 2021



Qualitätsstandardbereich 1: Struktur und Organisation

- 1.1 Qualifiziertes Personal in der Einrichtung für zielgruppengerechte Gesundheitsförderung
- 1.2 Nachhaltige Verankerung der Gesundheitsförderung mit GUT DRAUF in Konzeption und Finanzierung
- 1.3 Aktive Informationsvermittlung nach innen und außen
- 1.4 Kooperation im Sozialraum
- 1.5 Sonstige

Qualitätsstandardbereich 2: Angebote und ihre Rahmenbedingungen

- 2.1 Ausreichend Bewegung und Sport fördern
- 2.2 Gesunde Ernährung fördern
- 2.3 Stressregulation, Entspannung und Wohlbefinden fördern
- 2.4 Ganzheitliches Erleben von Ernährung, Bewegung und Stressregulation ermöglichen
- 2.5 Ergänzende Angebote und Maßnahmen vorsehen
- 2.6 Partizipation und Zielgruppenorientierung
- 2.7 Sonstige

Qualitätsstandardbereich 3: Dokumentation, Auswertung und Weiterentwicklung