



*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: **GESUNDHEITSDIENST**  
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK



Kinderhospital Osnabrück

Unterstützt von:



**„Godzina dla zdrowia“  
wspiera rodziny, które pragną zmienić własny tryb życia na zdrowszy. „Godzina dla zdrowia“ to  
jedna godzina dziennie bez telewizji, gier komputerowych, i niezdrowych kalorii. W  
zamian za to proponujemy gry i zabawy ruchowe oraz wspólne działanie w rodzinie i w szkole.**

**By pomóc Wam stworzyć swoją własną „Godzinę dla zdrowia“  
mamy dla Was bezpłatne informacje, pomysły i pokazy i jeszcze wiele, wiele więcej!  
Przyłączcie się do nas!**

Telewizja, komputer i jedzenie w pośpiechu zyskują w naszym życiu coraz większe znaczenie. Dla rodziny pozostaje nam coraz mniej czasu.. Jak można temu przeciwdziałać? Jak mogę znaleźć czas, by wspólnie z rodziną coś przedsięwziąć? „Godzina dla zdrowia“ wspólnie z Wami odpowiada na te pytania i oferuje wsparcie.

Projekt ten został stworzony przez Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück i Kinderhospital we współpracy z Uniwersyte-tem Osnabrück. Celem „Godziny dla zdrowia“ jest zwiększanie świadomości społeczeństwa i popieranie zdrowego trybu życia. Realizo-wane jest to poprzez rezygnacje przez jedną godzinę dziennie z telewizji i komputera. Zamiast tego proponujemy: sport, gry i zabawy ruchowe, relaks, zdrowe odżywianie się oraz wspólne zajęcia z rodziną.

Zespół „Godziny dla zdrowia“ doradza, proponuje, przeprowadza akcje w Waszej szkole. Także Wasze pomysły i doświadczenia mogą pomóc. Liczymy na Wasz udział!

### *Die Gesunde Stunde*

Szkoły biorące udział w projekcie:

- 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

