



*Die Gesunde Stunde*



Проект «Час здоровья»  
Am Schölerberg 1 49082 Osnabrück

Координатор проекта  
Silke Tegeder-Perwas

Телефон: 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:



**Проект «Час здоровья»  
помогает семьям организовать здоровый образ жизни. Один час в день без телевизора,  
без видеоигр и без вредных калорий – вместо этого движение, игры и совместные  
мероприятия в Вашей семье и в школе.**

**Для того чтобы Вы могли организовать свой собственный «Час здоровья» мы предлагаем  
бесплатно идеи, пробные занятия и информацию - и если Вы желаете, ещё многое другое.  
Делайте вместе с нами!**

Телевизор, компьютер, еда на скорую руку занимают в нашей жизни всё больше места. Времени для семьи остаётся часто меньше, чем мы хотели бы. «Как я могу это предотвратить?» «Как мне освободить время для совместных занятий с семьёй?» Проект «Час здоровья» хочет помочь Вам найти ответы на эти вопросы и предлагает свою поддержку.

Инициатором этого проекта являются Ведомство по здравоохранению края и города Оснабрюк и Детский госпиталь. Университет Оснабрюк оказывает научную поддержку. Целью проекта «Час здоровья» является поддержка осознанного выбора в пользу здорового образа жизни. Сюда относится ежедневно один час без телевизора и компьютера. Вместо этого наш лозунг: спорт и игра, движение, расслабление, здоровое питание и занятия с семьёй.

Коллектив проекта даст советы, стимулы и проведёт мероприятия в Вашей школе. При этом будут полезны и востребованы Ваши идеи и опыт. Мы будем рады, если Вы примете участие!



*Die Gesunde Stunde*

Школы, принимающие участие в проекте:

- 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

