



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:



Unterstützt von:



„Sağlıklı Saat“

aileleri kendi alışkanlıklarını sağlıklı bir biçimde şekillendirmek için destek veriyor. Günde bir saat, televizyonsuz, Video oyunları olmadan ve sağlıksız kaloriler almadan, bunun için hareket ve, oyun ile birlikte yapılacak aktivitelerle ailede yada okulda gerçekleştirme.

Bu sağlıklı saati gerçekleştirebilmek için size ücretsiz olarak fikir, bilgi ve arzu ederseniz daha birçok şeyde yardımcı olabiliriz. Katılınız!

Televizyon, Bilgisayar ve hızlı yemek yeme yaşantımızda daha çok anlam kazanmaya başladı. Aileye istediğimizden daha az zaman ayırıyoruz. „Bu gelisime karşı nasıl yardımcı olabilirim?“ „Aile ile birlikte geçirilebilecek aktivitelere nasıl yeterli zaman ayırabilirim?“ Bunun için „Sağlıklı Saat“ projesi sizin sorununuza yanıt ve destek vermeyi öneriyor.

Gesundheitsdienst Osnabrück te ve bölgesinde Kinderhospital ile birlikte hayata geçirilip, Osnabrück Üniversitesi tarafından da bilimsel olarak desteklenmektedir. „Sağlıklı Saatin“ amacı, sağlıklı yaşam tarzını desteklemek ve yaşamın bir parçası haline getirebilmektir. Buna her gün bir saat televizyonsuz ve bilgisayarsız olma dahil. Bunun yerine spor ve oyun, hareket etme, dinlenme ve sağlıklı beslenme ve aile ile ilgilenme olmalı.

„Sağlıklı Saatin“ takımı okulunuzda öneriler ve bilgiler veriyor. Sizin fikirleriniz ve önerilerinizide alabiliriz. Katılımınız bizi mutlu edecektir.

Die Gesunde Stunde

Beteiligte Schulen:

- Antoniuschule, 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

