



## Qualitätskonzept und -standards für „Unterwegs nach Tut mir gut“ & Schule

nach dem GUT DRAUF-Ansatz der BZgA

Stand: 13. November 2008

# 1. Konzeption der Aktion „Unterwegs nach Tutmirgut“

## 1.1 Tutmirgut und Schule

Das vorliegende Qualitätskonzept stellt sicher, dass die mit der Aktion verbundenen Ziele und Zielgruppe im Setting (Lebensraum) Schule erreicht werden.

Schulen der Primarstufe setzen die Aktion entsprechend dem Qualitätskonzept von „Unterwegs nach Tutmirgut“ um. Die Aktion „Unterwegs nach Tutmirgut“ in Grund- und Förderschulen orientiert sich an dem **GUT DRAUF- Leitbild** und den **GUT DRAUF- Kriterien (1.4 und 1.5) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**. Auf dieser Grundlage sind die **Tutmirgut- Qualitätsstandards für Grundschulen** formuliert.

Grundsätzlich gibt es **allgemeine Standards und Standards für die Bereiche Ernährung, Bewegung und Stressregulation** sowie eine Kombination aus „**Muss-**“, und „**Kann-Standards**“. Wer alle „Muss-Standards“ erfüllt und die Mindestpunktzahl bei den „Kann-Standards“ erreicht, wird für drei Jahre als **Tutmirgut-Schule** zertifiziert. Danach ist eine Folgeanerkennung notwendig. Mit der Auszeichnung ist die Schule berechtigt, mit dem **Tutmirgut- Label** zu werben.

„Unterwegs nach Tutmirgut“ eignet sich damit für eine Profilbildung im Rahmen der **Schulentwicklung**. Insbesondere aktuelle schulpolitische Diskussionen in Bezug auf Ganztageschulen, Schulklima, Schulverpflegung, offene Schule, fachübergreifende Lernwerkstätten und Schulqualität können von dem Konzept profitieren. Durch die alle drei Jahre notwendige Auditierung wird zudem sichergestellt, dass „Unterwegs nach Tutmirgut“ als gesundheitsförderndes Projekt das Schulklima und –leben nachhaltig verändert und verbessert.

Für das Handlungsfeld Schule wurde ein **Stufenmodell** entwickelt. Das heißt, die Schulen haben die Möglichkeit, sich schrittweise dem Tutmirgut-Konzept zu nähern (siehe Kapitel 2). So können Schulen bereits in den **Stufen 1 (Tutmirgut-Partner) und 2 (Schule mit Tutmirgut-Projekten)** erste Erfahrungen sammeln bzw. Projekte erproben und mit dem Tutmirgut-Label werben. Erst ab **Stufe 3** erfolgt dann auf der Basis der Qualitätsstandards die Zertifizierung zur **Tutmirgut-Schule mit Zertifikat**. Zur Zertifizierung findet jeweils ein **Audit** in der Schule statt. Durchgeführt wird es von Tutmirgut-Auditoren. Seitens der Schule nehmen mindestens ein Vertreter der Schulleitung und ein Ansprechpartner der Schule an dem Audit teil. Die Teilnahme von einem Eltern- bzw. Schülervertreter oder einem Tutmirgut-Partner der Schule ist wünschenswert. Im Rahmen der Entwicklung zu Stufe 3 kann bei Bedarf eine Beratung zur Analyse der Möglichkeiten vor Ort und zur Erstellung einer To do- Liste vorgeschaltet werden.

## 1.2 Ziele und Zielgruppe

Ziele der Aktion sind in Anlehnung an gesundheitsziele.de <sup>1</sup> die positive Beeinflussung von Wissen, Motivation, Verhalten und Verhältnissen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressregulation im Lebensraum Schule.

Zielgruppe der Aktion sind Schülerinnen und Schüler im Grundschulalter. Der besondere Fokus liegt auf Kindern mit Migrationshintergrund, Kindern aus schwierigen sozioökonomischen Lebenslagen und Kindern aus bildungsfernen Elternhäusern.

---

<sup>1</sup> Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung(2003) *gesundheitsziele.de - Forum zur Entwicklung und Umsetzung von Gesundheitszielen in Deutschland: Gesund aufwachsen: Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung*

Die Umsetzung der Ziele wird über Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Lebensraum Schule erreicht. Es arbeiten Lehrkräfte, Betreuungskräfte, Eltern und weitere Kooperationspartner (z.B. Sportvereine) partnerschaftlich zusammen. Dabei werden die Besonderheiten der Zielgruppe berücksichtigt, was sowohl sozioökonomische und kulturelle Merkmale, als auch geschlechtsbezogenen Besonderheiten betrifft.

### **1.3 Kernbotschaften**

Die Aktion „Unterwegs nach Tutmirgut“ richtet sich an Kinder und deren Betreuerinnen und Betreuer (Eltern, Lehrkräfte) mit folgenden Kernbotschaften zu den Aspekten Bewegung, Ernährung und Stressregulation:

#### **So viel Bewegung wie möglich**

- Mindestens eine Stunde Bewegung am Tag (besser 2 Stunden), vorzugsweise draußen. Dazu zählen:
  - Alltagsbewegung (Treppen steigen, mit dem Rad zur Schule fahren)
  - Bewegte Freizeit (Fangen, Toben, Inlineskaten, Skateboarden)
  - Sport (Fußballspielen, Turnen, Schwimmen, Volleyball usw.)
- Kinder brauchen genügend Bewegungsräume und -möglichkeiten, z. B. in der Wohnung, Schule und vor allem draußen (Park, Spielplatz, Wohnumfeld)

#### **Regelmäßig und abwechslungsreich essen und trinken**

- Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten, mindestens einmal am Tag mit der Familie
- Abwechslungsreich Essen: Täglich Lebensmittel aus allen sieben Lebensmittelgruppen wählen: Obst, Gemüse, Getreide, Milchprodukte, Fleisch und Fisch, Fette und Öle sowie zuckerfreie Getränke (am besten Wasser)
- Wenig „Verführer“ zu ungesunder Ernährung, z. B. Süßigkeiten oder Knabberzeug
- Beteiligung der Kinder bei Mahlzeitenplanung und -zubereitung

#### **Entspannung und Zuwendung tun gut**

- Nach Unterricht sowie aktiven Phasen brauchen Kinder Entspannungs- und Ruhepausen
- Kinder sollen über ihre Gefühle mit vertrauten Personen, z. B. Eltern, Freunden oder Lehrern sprechen
- Kinder brauchen liebevolle Zuwendung und Aufmerksamkeit in der Familie und außerhalb

#### **So wenig Fernsehen und Computer wie möglich**

- Maximal eine Stunde Fernsehen und Computerspielen am Tag
- Fernsehen und Computer bleiben während Mahlzeiten und Ruhepausen ausgeschaltet
- Kinder sollen keine eigenen Fernseher und Computer besitzen

#### 1.4 GUT DRAUF- Leitbild als konzeptionelle Grundlage für „Unterwegs nach Tutmirgut“

GUT DRAUF und Unterwegs nach Tutmirgut sind Ansätze der Gesundheitsförderung. Der Ansatz der Gesundheitsförderung dient der Stärkung der personellen, sozialen und familiären Ressourcen von Kindern und Jugendlichen, das sich an den Ergebnissen der Resilienzforschung und dem Konzept der Salutogenese nach Antonowsky orientiert. Gleichzeitig werden mögliche Risiken in der gesunden Entwicklung vermieden.

Gesundheitliche Aufklärung liegt im Interesse staatlicher Gesundheitspolitik. Sie wird in Deutschland als eine übergreifende Daueraufgabe von allen staatlichen Ebenen unter Einbindung der Betroffenen durchgeführt. Auf Grund der aktuellen Datenlage besteht in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressregulation besonderer Handlungsbedarf bei Kindern und Jugendlichen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung nimmt diese Aufgabe auf Bundesebene als Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) wahr.

Gesundheitsvorsorge und Gesundheitserhaltung sind die beiden obersten Ziele der BZgA. Dabei liegt der Schwerpunkt darauf, die Bereitschaft des Einzelnen zu verantwortungsbewusstem, gesundheitsgerechtem Verhalten und zu einer sachgerechten Nutzung des Gesundheitssystems zu fördern. Dafür bedarf es kontinuierlicher und langfristig angelegter Maßnahmen, die auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse mit fachlicher Kompetenz bearbeitet werden. Darüber hinaus müssen klare Prioritäten gesetzt und die Zielgruppen und Themenfelder präzise definiert werden.

Vor diesem Hintergrund hat die BZgA – wissenschaftlich fundiert und in enger Zusammenarbeit mit Fachleuten und Kooperationspartnern – auf der Grundlage eines integrierten Aufklärungsansatzes<sup>2</sup> **den Ansatz GUT DRAUF** entwickelt. Ziel ist es, das **Ernährungs- und Bewegungsverhalten wie auch die Stressregulation von Kindern („Unterwegs nach Tutmirgut“)** und **Jugendlichen („GUT DRAUF - die Jugendaktion“)** nachhaltig zu verbessern und damit einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten. In den wichtigsten Lebensbereichen – in der Freizeit, in der Schule, im Sportverein und auf Reisen – sollen Kinder und Jugendliche gesundheitsbewusste Angebote erhalten, die Spaß machen und gesundheitsgerechtes Verhalten ganz selbstverständlich in ihren Lebensalltag integrieren.

##### **GUT DRAUF- Ansatz**

GUT DRAUF und Tutmirgut richten sich vorrangig an Mittlerkräfte und Multiplikatoren in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Der integrierte Ansatz von GUT DRAUF und Tutmirgut ist gekennzeichnet durch:

- Gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Stressregulation wird zum begleitenden Ereignis des sozialen Lebens von Kindern und Jugendlichen. Das Wechselspiel zwischen den drei Elementen wird erlebbar und die Notwendigkeit, diese im Gleichgewicht zu halten, erfahrbar gemacht.
- Kinder werden bezogen auf ihre physischen und psychischen Befindlichkeiten sensibilisiert, damit sie lernen, eigene Bedürfnisse zu erkennen, einzuordnen und mit ihnen umzugehen.

GUT DRAUF und Tutmirgut legen damit den Grundstein für eine zukunftsorientierte Gesundheitsförderung, um innerhalb der Lebensbereiche der Kinder und Jugendlichen eine gemeinsame ganzheitliche Basis für die Gesundheitsförderung und Prävention zu schaffen. Somit steht GUT DRAUF und Tutmirgut für die Qualität gesundheitsfördernder Maßnahmen.

---

<sup>2</sup> Mann-Luoma R, Goldapp C, Khaschei M, Lamers L, Milinski B (2002) Integrierte Ansätze zu Ernährung, Bewegung und Stressregulation. Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen. Bundesgesundheitsblatt 45: 952-959

## **1.5 GUT DRAUF- Kriterien als konzeptionelle Grundlage für Tutmirgut Schulen**

GUT DRAUF und Tutmirgut sind durch folgende Kriterien gekennzeichnet:

- 1. Ganzheitliche Zielsetzung – Ernährung, Bewegung, Stressregulation**
- 2. Zielgruppenorientierte Angebote**
- 3. Nachhaltige Wirkung für den Alltag**
- 4. Berücksichtigung des Lebensumfeldes**
- 5. Gesundheit in Szene setzten**
- 6. Qualifiziertes Personal**
- 7. Partizipation & Teamorientierung**
- 8. Qualitätssicherung & Evaluation**
- 9. Vernetzung**

Auf der Grundlage dieser Qualitätskriterien ist GUT DRAUF und Tutmirgut eine Marke, die für gesundheitsgerechtes, innovatives, eventorientiertes und kind- und jugendgerechtes pädagogisches Arbeiten steht.

## **1.6 Evaluation**

Die Aktion „Unterwegs nach Tutmirgut“ wird durch die BZgA evaluiert. Die am Prozess beteiligten Schulen verpflichten sich zur Teilnahme.

## 2. Stufenkonzept für Tutmirgut

Stufe		Leistungen der Schule	Leistungen der BZgA / des regionalen Partners
	<b>Einstieg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interesse an der Umsetzung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstinformation</li> <li>• Meldebogen für Tutmirgut- Schulen bei dem jeweiligen regionalen Partner (Anlage 1)</li> <li>• Ggf. Möglichkeit zur Teilnahme an der Mitmachausstellung und/oder der Musikshow und den begleitenden Workshops</li> </ul>
<b>1</b>	<b>Tutmirgut Partner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidung für Tutmirgut durch das oberste Beschlussgremium der Schule</li> <li>• Meldung bei dem regionalen Partner</li> <li>• Benennung einer Tutmirgut- Projektgruppe (Schulleitung, Lehrkräfte, Betreuungskräfte und Eltern)</li> <li>• Teilnahme an der schulinternen Basisschulung</li> <li>• Erstellung einer „To do Liste“ zur Umsetzung der Aktion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überreichung eines Tutmirgut- Projektordners (Anlage2): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzungsplan (Instrument zur Dokumentation von Projekten der Schule)</li> <li>• Raster für Tutmirgut- Bausteine (Instrument zur Dokumentation von Tutmirgut- Bausteinen)</li> <li>• To do - Liste (Aufgaben für den Weg zur Tutmirgut- Schule)</li> <li>• Qualitätsstandards für die Schulverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)</li> </ul> </li> <li>• Basisschulung durch externe Kräfte der BZgA</li> <li>• Beratung bei der Entwicklung einer „To do Liste“ durch Projekt-Referentinnen und Referenten</li> </ul>
<b>2</b>	<b>Schule mit Tutmirgut Projekten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung und Umsetzung von Tutmirgut Projekten</li> <li>• Erfüllung der für Stufe 2 erforderlichen Anzahl an Muss-Standards und der Mindestpunktzahl bei den Kann-Standards</li> <li>• Erstellung einer „To do Liste“ für die Stufe 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begleitung und Fachberatung durch Projekt-Referentinnen und Referenten</li> <li>• Zusendung einer Urkunde</li> </ul>
<b>3</b>	<b>Tutmirgut Schule</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzung der „To do Liste“ und damit</li> <li>• Erfüllung der für Stufe 3 erforderlichen Anzahl an Muss-Standards und Mindestpunktzahl bei den Kann-Standards</li> <li>• Darstellung der Tutmirgut- Schule in der Öffentlichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung eines Audits durch die BZgA</li> <li>• Entwicklung einer „To do- Liste“ für den Anerkennungszeitraum von 3 Jahren</li> <li>• Aushändigung eines Zertifikates und eines Hausschildes „Unterwegs nach Tutmirgut (als Logo) - gesundheitsfördernde Schule“ durch die BZgA</li> <li>• Erlaubnis den Titel „Unterwegs nach Tutmirgut (als Logo) - gesundheitsfördernde Schule“ im Briefkopf zu führen</li> </ul>

### 3. Umsetzung der Aktion „Unterwegs nach Tutmirgut“

Unterwegs nach Tutmirgut wird in verschiedenen Regionen der Bundesrepublik umgesetzt.

Die an der Aktion teilnehmenden Schulen werden im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung von lokalen Partnern betreut. Die BZgA und der lokale Partner sorgen gemeinsam für die notwendige finanzielle Ausstattung der Umsetzung im regionalen Kontext. Die teilnehmende Schule bringt angemessene finanzielle und personelle Ressourcen als Eigenanteil ein. Die Umsetzung erfolgt unter einer strengen Beachtung einer steten Kosten-Nutzen-Analyse.

Alle regionalen Partner sind verpflichtet, nach dem vorliegenden Qualitätskonzept zu arbeiten. Durch regelmäßige Kooperationstreffen werden Erfahrungen und Ergebnisse gegenseitig ausgetauscht. Dadurch wird eine ständige Weiterentwicklung und Qualitätsverbesserung erreicht.



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Ostmerheimer Str. 220  
51109 Köln

Cornelia Goldapp  
Tel.: 0221-8992-206  
[cornelia.goldapp@bzga.de](mailto:cornelia.goldapp@bzga.de)

Christina Wetzels  
Tel.: 2001-8992-367  
[christina.wetzels@bzga.de](mailto:christina.wetzels@bzga.de)

regionale Unterstützung im Rhein-Sieg-Kreis:



kivi e.V.  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1  
53721 Siegburg

Telefon: 02241-13 25 02

Karsten Heusinger  
[karsten.heusinger@kivi-ev.de](mailto:karsten.heusinger@kivi-ev.de)

Petra Vajler-Schulze  
[petra.vajler-schulze@kivi-ev.de](mailto:petra.vajler-schulze@kivi-ev.de)

Yasmin Gross  
[yasmin.gross@kivi-ev.de](mailto:yasmin.gross@kivi-ev.de)

#### 4. Qualitätsstandards

1. Bereich Allgemeines, Qualitätssicherung und Marketing							
	Stufe 2			Stufe 3			Bemerkungen
	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	
1.1 Schulinterne Basisschulung des gesamten Kollegiums und der Tutmirgut- Projektgruppe [Nachweis durch Teilnahmebescheinigung]	X			X			
1.2 Formuliertes Tutmirgut Profil als Teil eines vorhandenen oder künftigen Schulprogramms [Nachweis durch Vorlage]	X			X			
1.3 Exponierte Darstellung von Tutmirgut mit Aktivitäten der Schule und der Partner an zentraler Stelle in der Schule ( mindestens: Tutmirgut- Pinnwand) [Nachweis durch Fotodokumentation]	X			X			
1.4 Ständige Auslage und Weitergabe von schulrelevanter Tutmirgut -Informationen der BZgA (z.B. Flyer, Klassenfahrten, Schule, Basisinformationen über einen Prospekthalter) [Nachweis durch Fotodokumentation]	X			X			
1.5 Durchführung einer jährlichen grundschulgerechten Befragung von mind. 50 % (Stufe 2) bzw. 80% der Schüler (Stufe 3) zu den an der Schule durchgeführten Tutmirgut Aktivitäten (Selbstevaluation) [Nachweis durch Vorlage der Befragungsergebnisse]	X			X			
1.6 Jährliche Information zum Entwicklungsstand von Tutmirgut im Rahmen einer Gesamtkonferenz, Lehrerkonferenz, Elternpflegschaft [Nachweis durch Protokoll]	X			X			

	Stufe 2			Stufe 3			Bemerkungen
	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	
1.7 Jährliche Information der Schülerinnen durch die Klassenlehrerin über Tutmirgut Aktivitäten mit geeigneter Schülerbeteiligung [Nachweis z.B. "Ideenbaum"]		<b>X</b>		<b>X</b>			
1.8 Eine Klassenfahrt bzw. 2 Wandertage nach Tutmirgut Gesichtspunkten innerhalb des Anerkennungszeitraumes [Nachweis durch Programm]		<b>X</b>			<b>X</b>		
1.9 Benennung von 2 außerschulischen Partnern, die das Tutmirgut Konzept unterstützen mit dem Ziel einer lokalen bzw. regionalen Netzwerkbildung (z.B. Sportverein, Krankenkasse, Ernährungsberatung) [Nachweis durch namentliche Benennung]	<b>X</b>			<b>X</b>			
1.10 Benennung von einem Tutmirgut geschulten Partner der Schule zur Durchführung von Aktionen [Nachweis durch Vorlage des Zertifikats]		<b>X</b>			<b>X</b>		
1.11 Jährliche Durchführung eines Tutmirgut Aktionstages mit Einbindung der Erziehungsberechtigten [Nachweis durch Pressebericht, Dokumentation o.ä.]	<b>X</b>			<b>X</b>			
1.12 Tutmirgut als freiwillige Arbeitsgemeinschaft bzw. Arbeitskreis [Nachweis durch Klassenbucheintrag]		<b>X</b>			<b>X</b>		
1.13 Durchführung von 2 Aktionen pro Schuljahr unter dem Motto „Schüler für Schüler“, z.B. Streitschlichterausbildung, Schüler informieren Ihre Mitschüler usw. [Nachweis durch Klassenbucheintrag]		<b>X</b>		<b>X</b>			

	Stufe 2			Stufe 3			Bemerkungen
	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	
1.14 Jährliche Elterninformation zu den Kernbotschaften der Aktion [Nachweis: Vorlage der Information oder der Einladung mit Ablaufplan]		<b>X</b>		<b>X</b>			
<b>1. Bereich Allgemeines -Soll (Gesamt)</b>	<b>8</b>	<b>4 (6)</b>		<b>11</b>	<b>2 (3)</b>		
<b>1. Bereich Allgemeines Gesamt- Ist</b>							

## 2. Bereich Ernährung

Das Themenfeld Ernährung incl. Verpflegungsangebot in der Schule orientiert sich an den derzeit gültigen Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

	Stufe 2			Stufe 3			Bemerkungen
	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	
2.1 Vorlage eines Konzeptes für den Bereich Ernährung in der Schule (z.B. Schulfrühstück, Pausenverkauf, ggf. Mittagsverpflegung, Getränke im Unterricht, Eltern-/Schülerinformation und -beteiligung). Sponsoring durch die Lebensmittelindustrie ist nicht möglich. [Nachweis: Vorlage des Konzeptes ]	<b>X</b>			<b>X</b>			
2.2 Ständig vorhandenes Angebot an kostenfreien (z.B. Wasser) bzw. im Vergleich zu anderen preisgünstigeren zuckerfreien Getränken (Mineralwasser, Fruchtschorle, Säfte) für alle Schüler [Nachweis: Preisliste, Ortsbegehung]	<b>X</b>			<b>X</b>			
2.3 Ständig vorhandenes, auf das schulische Konzept (siehe 2.1) abgestimmtes Verpflegungsangebot für die Pausen und ggf. Mittagsversorgung [Nachweis: Verkaufsliste bzw. Speiseplan]	<b>X</b>			<b>X</b>			

	Stufe 2			Stufe 3			Bemerkungen
	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	
2.4 Zuständige und verantwortliche Person für den Bereich Ernährung	<b>X</b>			<b>X</b>			
2.5 Benennung eines externen Fachpartners für den Bereich gesunde Ernährung. Dieser darf nicht aus der Lebensmittelindustrie kommen. [Nachweis durch Benennung]		<b>X</b>			<b>X</b>		
2.6 Tutmirgut geschulter Anbieter der Pausen- bzw. Mittagsverpflegung (Hausmeister, Eltern, Caterer) [Nachweis durch Zertifikat]		<b>X</b>			<b>X</b>		
2.7 Angebot des Themas „Gesunde Ernährung und Tutmirgut“ im Rahmen von Arbeitsgemeinschaften oder Projektwochen [Nachweis durch Klassenbucheintrag]		<b>X</b>			<b>X</b>		
2.8 Durchführung von mindestens 3 Tutmirgut Verpflegungsaktionen pro Schuljahr ( z.B. Frühstück, Picknick, Essensfest, Saftbar, Begrüßungsaktion) [Nachweis durch Dokumentation, Fotos, etc.]	<b>X</b>			<b>X</b>			
2.9 Dokumentation eines durchgeführten Unterrichts zum Thema „Ernährung nach Tutmirgut Gesichtspunkten“ [Nachweis durch Klassenbucheintrag*]		<b>X</b>		<b>X</b>			
2.10 Vorhalten eines Equipments für Tutmirgut Verpflegungsaktionen (z. B. Dekomaterial, Tischdecken, Geschirr, Gläser, Becher, Karaffen etc.) [Nachweis durch Bestandsliste bzw. Ortsbegehung]		<b>X</b>			<b>X</b>		
<b>2. Bereich Ernährung Soll (Gesamt)</b>	<b>5</b>	<b>3 (5)</b>		<b>6</b>	<b>2 (4)</b>		
<b>2. Bereich Ernährung Gesamt- Ist</b>							

3. Bereich Bewegung							
	Stufe 2			Stufe 3			Bemerkungen
	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	
3.1 Vorlage eines Konzeptes für den Bereich Bewegung. [Nachweis durch Dokumentation]	X			X			
3.2 Zuständige und verantwortliche Person für den Bereich Bewegung.	X			X			
3.3 Benennung eines externen Fachpartners für den Bereich Bewegung. [Nachweis durch Benennung]		X			X		
3.4 Sport- bzw. Bewegungsbereich auf dem Schulhof bzw. in den Außenanlagen der Schule. [Nachweis durch Fotodokumentation]	X			X			
3.5 Mindestens ein in den Pausen zugänglicher Bewegungsbereich (z.B. Tischtennisplatte, Kletterwand/-bereich) im Schulgebäude. [Nachweis durch Fotodokumentation]		X			X		
3.6 Betreutes Pausen – Bewegungsangebot mindestens 1 x pro Woche im Sinne des Konzeptes. [Nachweis durch Dokumentation]		X		X			
3.7 Ausleihe von Spiel- und Sportgeräten für die Pausengestaltung. [Nachweis durch Fotodokumentation]		X		X			
3.8 Nachweis über die tägliche Integration von Bewegungsangeboten in den Unterricht in mindestens 80% der Klassen im Sinne des Konzeptes. [Nachweis durch Eintrag im Schulprogramm]		X		X			
3.9 Dokumentation eines durchgeführten Unterrichts nach Tutmirgut Gesichtspunkten zum Thema „Bewegung“, einschließlich Ernährungs- und Entspannungselemente. [Nachweis durch Dokumentation]		X			X		

	Stufe 2			Stufe 3			Bemerkungen
	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	
3.10 Vorhalten eines Equipments für einen Tutmirgut Sport- Aktionstag. (Nachweis durch Bestandsliste mit Lagerplatz]	<b>X</b>			<b>X</b>			
<b>3. Bereich Bewegung Soll (Gesamt)</b>	4	4 (6)		7	2 (3)		
<b>3. Bereich Bewegung Gesamt- Ist</b>							

<b>4. Bereich Stressregulation</b>							
	Stufe 2			Stufe 3			Bemerkungen
	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	
4.1 Vorlage eines Konzeptes für den Bereich Stressregulation in der Schule (z. B. Lebenskompetenzförderung, Rhythmisierung, Konfliktbewältigung, Raumgestaltung, Entspannungsangebote) [Nachweis: Vorlage des Konzeptes]	<b>X</b>			<b>X</b>			
4.2 Ruhezonon auf dem Schulhof bzw. in den Außenanlagen [Nachweis durch Ortsbegehung]		<b>X</b>		<b>X</b>			
4.3 Gestalteter Ruhe- und Entspannungsraum im Schulgebäude [Nachweis durch Ortsbegehung]		<b>X</b>		<b>X</b>			
4.4 Gestaltung aller Klassenräume mit einfachen Mitteln, z.B. Farbgestaltung im Sinne des Tutmirgut Wohlfühlkonzeptes [Nachweis durch Ortsbegehung]	<b>X</b>			<b>X</b>			
4.5 Gestalteter Verpflegungs-/ Cafeteriabereich mit einfachen Mitteln (Muss-Standard bei Ganztagschulen) (Nachweis durch Ortsbegehung)	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>			

	Stufe 2			Stufe 3			Bemerkungen
	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	
4.6 Gestaltetes Lehrerzimmer mit einfachen Mitteln [Nachweis durch Ortsbegehung]		X		X			
4.7 Nachweis über Planung und Umsetzung von Maßnahmen zur Lärmreduzierung im Schulgebäude [Nachweis durch Ortsbegehung]		X			X		
4.8 Nachweis über Planung und Umsetzung von Maßnahmen zur Beleuchtungsverbesserung im Schulgebäude [Nachweis durch Ortsbegehung]		X			X		
4.9 Nachweis über Planung und Umsetzung von Maßnahmen zur Verbesserung der Sitzergonomie [Nachweis durch Ortsbegehung]		X			X		
4.10 Zuständige und verantwortliche Person für den Bereich Stressregulation / Lebenskompetenzförderung	X			X			
4.11 Benennung eines externen Fachpartners für den Bereich Stressregulation (Konfliktmanager, Streitschlichter, Anbieter von Lebenskompetenz-Programmen) [Nachweis durch Benennung]		X			X		
4.12 Dokumentation eines durchgeführten Unterrichts nach Tutmirgut Gesichtspunkten zum Thema Stressregulation einschließlich von Ernährungs- und Bewegungselementen (bezogen auf Lehrpläne und Richtlinien) [Nachweis durch Dokumentation]		X		X			
4.13 Angebot des Themas Stressregulation im Rahmen von Projektwochen oder Arbeitsgemeinschaften [Nachweis durch Arbeitsplan und Teilnehmerliste]		X		X			
4.14 Betreutes Pausen– Entspannungsangebot mindestens 1 x pro Woche im Sinne des Konzeptes [Nachweis durch Dokumentation]		X		X			

	Stufe 2			Stufe 3			Bemerkungen
	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	Muss	Kann	<input checked="" type="checkbox"/>	
4.15 Vorhalten eines Equipments für Tutmirgut-Entspannungsaktionen (z. B. ISO-Matten, Musik, Igel-Bälle, Tücher etc.) [Nachweis durch Bestandsliste mit Lagerplatz]		<b>X</b>		<b>X</b>			
<b>4. Bereich Stressregulation (Gesamt- Soll)</b>	<b>4</b>	<b>6 (12)</b>		<b>11</b>	<b>2 (4)</b>		
<b>4. Bereich Stressregulation (Gesamt- Ist)</b>							

## 5. Zertifizierung

Die Zertifizierung gilt jeweils für drei Jahre (Aufkleber auf Schild z.B. 2008 –2010)

Bereich	Stufe 2				Stufe 3			
	Muss-Standards		Kann-Standards		Muss-Standards		Kann-Standards	
	erforderlich	erreicht	erforderlich	erreicht	erforderlich	erreicht	erforderlich	erreicht
1. Allgemeines	8		4 (6)		11		2 (3)	
2. Ernährung	5		3 (5)		6		2 (4)	
3. Bewegung	4		4 (6)		7		2 (3)	
4. Stressregulation	4		6 (12)		11		2 (4)	
<b>Gesamt</b>	<b>21</b>		<b>17 (29)</b>		<b>35</b>		<b>8 (14)</b>	

in der Klammer sind die möglichen Kann-Standards angegeben.