

Elemente der Gesundheitsförderung an unserer Schule

1. Gesundheitsförderung im Unterricht

Nicht nur die Inhalte des Sachunterrichts zielen darauf ab, die Gesundheit der Kinder zu fördern. Auch anhand fächerübergreifender Themen lernen die Schülerinnen und Schüler, wie sich vielfältige Aspekte von Bewegung auf das eigene Wohlbefinden auswirken. Dazu bieten sich vor allem Projekte und Werkstätten an, innerhalb derer die Kinder vor allem handlungsorientiert lernen, was ihrem natürlichen Bewegungsdrang zu Gute kommt. Diese offenen Unterrichtsformen tragen in besonderem Maße dazu bei, miteinander und voneinander zu lernen, sich rücksichtsvoll zu verhalten und sich gegenseitig zu helfen. Im Anfangsunterricht werden regelmäßig Lockerungsübungen in die Lernphasen integriert, da sich die Kinder meist noch nicht über einen langen Zeitraum hinweg konzentrieren können. Auch im Musikunterricht werden vielfältige Bewegungsmöglichkeiten umgesetzt, dazu gehören das Singen von kindgerechten Liedern mit Bewegungsmöglichkeiten, das rhythmische Gestalten von Liedern mit Orff- Instrumenten, das Gestalten von Klanggeschichten, das Tanzen zur Musik usw. Nach Möglichkeit wird in allen Unterrichtsfächern auf Bewegungs- und Auflockerungsphasen geachtet.

Stimmbildungsübungen dienen ebenfalls der Auflockerung und Entspannung. Häufig werden auch Fantasiereisen durchgeführt, mit deren Hilfe die Fantasie gefördert wird und die Kinder lernen, sich bewusst zu entspannen.

Im Sportunterricht der 1. und 2. Klasse stehen vor allem Bewegungsgeschichten und -landschaften sowie Laufspiele im Vordergrund. Außerdem nehmen alle Kinder der 3. und 4. Klasse in den Wintermonaten - soweit es die Bedingungen zulassen - am Schwimmunterricht teil.

2. Gesundheitsförderung in den Pausen

Der Start in die Pause beginnt mit einem gesunden Frühstück. Hierbei achten die Lehrkräfte und die Schüler selbst darauf, dass sie ausschließlich gesunde und abwechslungsreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen. Dies wird vorab mit den Eltern besprochen und erfolgt in enger Zusammenarbeit. In ruhiger und entspannter Atmosphäre nehmen die Kinder ihr Frühstück ein. Wenn es die Zeit zulässt, liest die Lehrkraft eine Geschichte vor. Dieses gemeinsame Frühstück bietet viele Vorteile:

- Essen und Spielen sind zeitlich getrennt, die Kinder nehmen sich mehr Zeit zum Essen.
- Das Vorbild von Mitschülern/ Lehrern regt auch „Frühstücksmuffel“ an, ein Pausenbrot einzupacken.
- Die Kinder können auch Lebensmittel, die aus mehreren Komponenten bestehen(Getränk, Apfel, Brot, Joghurt/Löffel) verzehren.
- Die gegenseitige Kontrolle des Pausenbrotes schärft das Bewusstsein für „Gesundes Frühstück“.
- Auf dem Schulhof werden keine Brotdosen oder Getränkeflaschen verloren.
- Die Kinder essen gern in Gemeinschaft und tauschen auch schon mal Teile ihres Frühstücks aus.

Die Pausen dienen den Kindern unter anderem dazu, sich auszuruhen und zu entspannen. Hierfür bietet der Schulhof Rückzugsmöglichkeiten wie die Weideniglus

und das Grüne Klassenzimmer. Für den Abbau von Stress durch Bewegung gibt es ein Klettergerüst, eine Nestschaukel, eine Schwebebalken und eine Seilbahn, an denen die Kinder sich austoben können. Ebenso wird Pausenspielzeug verschiedenster Art zur Ausleihe angeboten. Dazu gehören zum Beispiel Springseile, Balanciergeräte, Bälle, Gummitwist, Wurfspiele, Badminton usw. Außerdem gibt es die Möglichkeit, während den Pausen Korbball und Tischtennis zu spielen. Die Auswahl der Spiele dient vorrangig zur Förderung der Geschicklichkeit. Auf dem Schulhof befinden sich außerdem Obstbäume und ein kleiner Schulgarten, der durch die Kinder bewirtschaftet wird. Obst und Gemüse kommt so teilweise aus eigener Ernte und dienen zur Verarbeitung und zum eigenen Verzehr (Kräuterquark/Obstsalat).

3. Gesunderhaltung des Körpers

Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung trägt ein verantwortungsbewusster Umgang mit dem eigenen Körper auch maßgebend zum Wohlbefinden und zur Leistungsfähigkeit bei. Wir unterstützen dieses Bewusstsein, in dem wir für größenangepasste Schultische und Stühle in den einzelnen Klassen sorgen. Außerdem achten wir auf eine Gewichtsreduzierung des Ranzens durch Ablagemöglichkeiten (Eigentumsfächer) in der Schule. Auch im Rahmen des Sachunterrichts wird Gesundheit gefördert. Die Schülerinnen und Schüler sollen Kompetenzen erwerben, die zu einer positiven Einstellung im Hinblick auf die Gesundheit führen. Bezogen auf das Kerncurriculum Sachunterricht werden diese Kompetenzen innerhalb des Lernbereichs **Natur** vermittelt.

Unterrichtseinheiten in allen Klassenstufen sind

- Zahngesundheit- Mundhygiene
- Körper: Funktion der Körperteile und Organe
- Lebensmittelkreis, gesundes Frühstück
- Lebensweg eines Produktes (Apfel, Kartoffel, Korn)
- Erste Hilfe- Maßnahmen bei Verletzungen/Unfällen
- Vermittlung von Kenntnissen über kindliche Entwicklungsphasen und die Schwangerschaft
- Veränderung des Körpers und Sexualität und die dazugehörige Elterninformationen zur Sexualerziehung auf Elternabenden

-

Auf Elternabenden und in Unterrichtsgesprächen wird auch auf das Tragen von witterungsgerechter Kleidung hingewiesen. Hier werden wir jährlich mit Leuchtwesten durch die Verkehrswacht unterstützt, die den Erstklässlern ausgehändigt werden. Des Weiteren erläutern wir in jedem Schuljahr neu die Maßnahmen zur Bekämpfung bei Läusebefall. Oberstes Ziel ist hier, die Früherkennung mit der Einsicht für Sofortmaßnahmen zu schärfen. Kinder, die von Läusen befallen sind haben so lange dem Unterricht fern zu bleiben, bis sie nissenfrei sind.

Auch das Gesundheitsamt ist in der außerschulischen Unterstützung an der Vermeidung von Gesundheitsbeeinträchtigungen beteiligt:

- Schuleingangsuntersuchung der zukünftigen Erstklässler
- Hör- und Sehtest in den 4. Klassen mit Feststellung des Impfstatus
- Wenn möglich, jährlicher Besuch des Schulzahnarztes

4. Maßnahmen zur Förderung der Eigenverantwortung der Schüler

Zu einem guten Schulklima gehört die gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme im täglichen sozialen Umgang, um gemeinsam zu leben, zu arbeiten und zu lernen.

4.1. Selbstständiges Erledigen von Diensten

Die Kinder werden schon ab dem 1. Schuljahr an Ämter herangeführt, die sie in Eigenverantwortung durchführen sollen.

Folgende Dienste erledigen sie für den Klassenverband (Klassenämter / Klassendienste):

- Tafeldienst,
- Blumendienst,
- Ordnungs- oder Aufräumdienst,
- Garderobendienst,
- Austeildienst,
- In einigen Klassen gibt es auch einen Verantwortlichen für die Klassenbücherei und die Klassenpost.

Die Schulämter werden durch die Lehrer im 14- tägigen Rhythmus auf alle Klassen aufgeteilt und sehr selbstständig von Kinder ausgeführt.

- Hofdienst,
- Spielzeugsheriff,
- Vorlesen im Kindergarten

Die Schülerbücherei ist mit Hilfe der Schüler entstanden und wird jeden Mittwoch in den großen Pausen sehr eigenverantwortlich von diesen geführt.

4.2. Etablierung von Verhaltensregeln

Um ein angenehmes Schulklima umsetzen zu können, was geprägt sein sollte von Rücksichtnahme, Toleranz und Achtsamkeit, bedarf es Regeln. Unsere Schulregeln wurden im Schulprogramm festgeschrieben. Jeder neue Schuljahrgang erarbeitet diese mit dem Klassenlehrer und stimmt mit einem „symbolischen Handschlag“ auf unserem Regelbaum im Schulflur ein. Bei Regelverstoß versuchen die Kinder verstärkt untereinander in einem Gespräch den Konflikt zu lösen.

Unterstützt werden sie dabei auch durch die regelmäßig stattfindenden Klassenratssitzungen.

Der Klassenrat wird von den Kindern nach vorher festgelegten Regeln selbst geführt. Mit einer demokratisch durchgeführten Wahl haben sie einen Zeit- und Ruhewächter, Moderator und Protokollführer bestimmt. Diese Kinder sorgen für einen ordnungsgemäßen Ablauf der Sitzung. Sie üben ihr Amt ein halbes Jahr aus, und wählen dann unter sich neu.

Um schulisches Zusammenleben auf der Grundlage schuleigener Werte und Normen noch verbindlicher vermitteln zu können, erarbeitet jeder Klassenlehrer mit seiner Klasse darüber hinaus ganz eigene Klassenregeln, die für jeden immer sichtbar ausgehängt sind.

Die Kinder lernen so in vielfältiger Form Verantwortung zu übernehmen, Vertrauen in die eigenen Kompetenzen zu gewinnen und sich als ein Teil der Gemeinschaft zu sehen.

Sie sollen aus ihrer Grundschulzeit erfahren, dass sie maßgeblich durch ihr eigenes Verhalten Schulleben positiv gestalten können, so dass jeder sich wohl fühlen kann.