

## **Gesundheitskonzept**

***„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“***

***(Definition der WHO)***

**Leitfrage: Was hält den Menschen gesund und wie können diese Ressourcen gestärkt werden?**

Die sich daraus ergebende Gesundheitsförderung beruht auf:

- dem Prozess zur Erlangung körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens
- der Befähigung zur Stärkung der eigenen Gesundheit

Unsere Schule hat schon vor Jahren damit begonnen, die schulischen Rahmenbedingungen zu optimieren. Für die Schüler wurden ergonomische Tische und Stühle angeschafft, der Schulhof naturverbunden und bewegungsfreundlich angelegt.

In unserem Schulprogramm steht Bewegung, d.h. Bewegte Schule ganz oben an.  
( siehe Bewerbung als Sportschule )

Belastungen, Stresssituationen, Angst vor Klassenarbeiten, Angst vor Noten, Leistungsdruck, starker Medienkonsum und Bewegungsmangel sollte Grund dafür sein, die Kinder wieder stärker ins Gleichgewicht zu bringen.

Das Konzept besteht aus drei Säulen:

### **Pausensport**

Das erste wichtige Element ist der Pausensport. Da Bewegung Stress abbaut, wird die große Pause zur „3. Sportstunde“. Die Schüler können sich Pausenspiele

ausleihen und auf dem Schulhof Fuß-, Volley-, Basket - und Handballspielen. Außerdem gibt es eine Tischtennisplatte, Springseile, Pedalos, Gleichgewichtsspiele. Klettergeräte und vieles mehr. Die Schüler dürfen sich in der Pause auf dem ganzen Schulgelände bewegen, auch auf besonders markierte Bäume klettern.

## **Bewegung im Unterricht**

Manchmal ist keine Pause in Sicht, aber die Konzentration schon am Tiefpunkt. Dann greift die zweite Säule, Bewegung mitten im Unterricht.

Lehrkräfte sollten bei ihren Unterrichtsplanungen Bewegung als Element des Unterrichts mit einplanen. Passivität wie beim Stillsitzen verursacht auf Dauer eine Reduzierung von Aufmerksamkeit und führt zur Ermüdung. „Es gibt vier Möglichkeiten Bewegung im Handlungsfeld Unterricht gezielt einzusetzen. ( Struck, Die Kunst der Erziehung)

- Themenbezogenes Bewegen, z.B. Deutsch, Umstellprobe mit Satzgliedern
- Methodenbezogenes Bewegen, z.B. Gruppenarbeit, Rollenspiele
  
- Bewegungspausen im Unterricht, z.B. Übungen zum Auflockern
  
- Entspannung im Unterricht

## **Gesunde Ernährung**

Die dritte Säule ist die gesunde Ernährung. Auch sie sorgt für Ausgeglichenheit. Schon bei den ersten Elternabenden werden die Eltern aufgefordert, ihren Kindern gesunde Lebensmittel ins Pausenfrühstück zu geben. Süßigkeiten, sowie süße Säfte sollten weggelassen werden. Nur zu besonderen Anlässen wie Geburtstagen dürfen Süßigkeiten mit zur Schule gebracht werden.

Bei unserem Sommersportfest wird von den Eltern ein gesundes Frühstück in Form eines Buffets für die Kinder vorbereitet.

Das Schulfrühstück ist ein geeigneter Anlass, in das Thema Ernährung einzusteigen, da es in der Schule eingenommen wird und den Kindern einen direkten Bezug ermöglicht.

Im Unterricht werden viele Themen rund um die Ernährung und den menschlichen Körper behandelt z.B.

- 1. Klasse: gesundes Frühstück
- Obst und Gemüse
- Zahnhygiene
  
- 2. Klasse: Die fünf Sinne
  
- 3. Klasse: gesunde Ernährung
  
- 4. Klasse: Mutterschaft und Geburt

## **Musik**

Auch Musik spielt in der Schule hinsichtlich Gleichgewicht und Zusammengehörigkeitsgefühl eine wichtige Rolle.

- Zu jedem Monatstreff wird von diversen Klassen etwas Musikalisches aufgeführt, Lieder, instrumentale Stücke usw.
  
- In der Adventszeit singt die gesamte Schule am Montagmorgen ein Weihnachtslied zur Einstimmung auf unsere Adventsfeier
  
- In einer Projektwoche beginnt jeder Tag mit einem gemeinsamen Lied.
  
- Vor einem Sportfest wird gemeinsam gesungen
  
- Die Einschulungsstücke sind meist Musicals.

## **Sozialtraining**

Durch psychische Beeinträchtigungen steht der schulische Lernerfolg auf dem Spiel. Wachsender Stress gefährdet die psychische Gesundheit. Nervosität, Kopf- und Bauchschmerzen, Aggressivität, Lern- und Schlafstörungen sind die häufigsten Symptome.

- Im Unterricht sollten die Kompetenzen der Kinder gestärkt werden. Probleme werden gemeinsam gelöst.
- Alle stehen in der Verantwortung, das Schulleben so zu gestalten, dass sich jeder wohl fühlen kann.
- Das Verbundenheitsgefühl der Schüler mit der Schule sollen gefördert werden.
- Schulprojekte und gemeinsame Unternehmungen wie Theaterbesuche, Schulausflug, jahrgangsübergreifende Projektwochen und Schulfeste stärken dabei das Gemeinschaftsgefühl, das Vertrauen und den Selbstwert.

Beim Sozialtraining geht es darum zu lernen, Verantwortung zu übernehmen und Vertrauen aufzubauen. Die Kinder sollen schon früh lernen, dass sie ein Teil der Gemeinschaft sind.

Dies wird durch den Schulelternrat unterstützt, in dem das Defendingteam einmal im Jahr in die Schule kommt und die Kinder nachmittags an einem Kurs zur Sozialkompetenz teilnehmen können.

## **Außerschulische Unterstützung**

Das Gesundheitsamt ist maßgeblich an der Vermeidung von Gesundheitsbeeinträchtigungen beteiligt.

- Schuleingangsuntersuchung der zukünftigen Erstklässler

- jährlicher Besuch des Schulzahnarztes
- Unterrichtseinheiten zur Zahnprophylaxe in allen Klassenstufen werden jährlich durchgeführt.
- Besuch in den 4. Klassen um den Impfstatus festzustellen.

### **Verantwortung der Eltern**

Es wird selbstverständlich vorausgesetzt, dass ein krankes Kind zu Hause betreut wird.