

# Konzept zur Gesundheitserziehung

Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler sowie aller Lehrerinnen und Mitarbeiter haben für uns einen hohen Stellenwert. Daher werden an unserer Schule zahlreiche Maßnahmen durchgeführt, die vor allem einen Beitrag zur Gesundheitserziehung der Schülerinnen und Schüler leisten.

## 1. Elternarbeit

Schon vor Beginn der Schulzeit der Kinder werden die Eltern intensiv zunächst durch die Kitas und auf einem Informationsabend in den Monaten vor der Einschulung durch die Schule für das Thema Gesundheit sensibilisiert. Sie werden auf eine gesunde Ernährungsweise hingewiesen, auf die Bedeutung von Bewegungszeiten vor allem im Freien, auf hygienische Maßnahmen, auf den richtigen Umgang mit Medien und auf die Wichtigkeit der Vorbereitung auf den Schulweg und ein angemessenes Verhalten im Straßenverkehr.

Während der Schulzeit bekommen die Eltern regelmäßige Rückmeldung über evtl. Auffälligkeiten ihrer Kinder (Sehen, Hören, Bewegungsdefizite, körperliche Auffälligkeiten) durch die Klassen-/Fachlehrerinnen oder der Sonderpädagogin z.B. auf Elternsprechtagen und durch die OGS-Mitarbeiter z.B. bei Tür- und Angelgesprächen. Zu Beginn der Schulzeit werden die Eltern durch Informationsschreiben und auf dem Elternabend auf die richtige Verhaltensweise im Krankheitsfall ihres Kindes hingewiesen.

## 2. Schulische Maßnahmen zur Überprüfung der Gesundheit der Schülerinnen und Schüler

- jährliche Überprüfung der Zahngesundheit durch Zahnärzte
- SPORT-CHECK im 2. Schuljahr
- regelmäßige Beobachtungen der Klassen-/Fachlehrerinnen und OGS-Mitarbeiter bzgl. der Seh-, Hör- und Bewegungsfähigkeiten der Kinder

## 3. Schulische Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit der Schülerinnen und Schüler

- Regelmäßige Beobachtungen des Ess- und Trinkverhaltens der Kinder in der
- Frühstückspause und beim Mittagessen (die Schülerinnen und Schüler dürfen
- bei uns während des Unterrichts Getränke zu sich nehmen)
- Regelmäßiges Abgleichen der Körpergröße der Kinder mit den Tisch- und Stuhlgrößen 2
- Regelmäßige Kontrolle der Sitz- und Schreibhaltung der Kinder durch die Lehrerinnen und OGS- Mitarbeiter
- Regelmäßiges Ausleeren der Schnellhefter und Angabe, welche Bücher für die Hausaufgaben gebraucht werden, damit das Gewicht der Tornister nicht zu groß wird
- Beachtung der Ordnungsregeln bei der Gestaltung eines strukturierten Schülerarbeitsplatzes sowie bei der Klassenraumgestaltung

- gemeinsames klasseninternes Frühstück mit gesunden Nahrungsmitteln
- Beachtung einer ausgewogenen Ernährung im OGS- und Betreuungsbereich

#### 4. Gesundheitserziehung durch außerschulische Partner

- Klasse 2000 Projekt – Fit fürs Leben. Ich bin dabei! Seit dem Schuljahr 2016/2017 nimmt unsere Schule an diesem Projekt zur Gesundheitsförderung in der Grundschule teil. Ein Gesundheitsförderer führt zweimal im Schuljahr in den beiden Klassen eine Unterrichtseinheit (theoretisch und praktisch) durch, die durch ca. 5-6 Unterrichtseinheiten pro Halbjahr durch die Klassenlehrerin ergänzt werden
- Gesundes Frühstück im ersten Schuljahr (Frau Tschurz, Gesundheitsamt)
- Zahnprophylaxe im 2., 3. und 4. Schuljahr, jeweils 3 Stunden (Frau Tschurz, Gesundheitsamt)
- „Die große Nein-Tonne“ alle zwei Jahre für die 1. und 2. Klassen
- „Mein Körper gehört mir“ jedes 2. Schuljahr jeweils für die 3. und 4. Klassen
- Diverse Sport- /Spiel- /Entspannungs- AGs (OGS)

#### 5. Gesundheitserziehung im Unterricht

Vor allem in den Fächern Deutsch, Sachunterricht und Sport gibt es in jedem Schuljahr Unterrichtseinheiten und –reihen, die die Gesundheitserziehung der Schülerinnen und Schüler fördern. Die unter Punkt 3 genannten Maßnahmen werden natürlich von den begleitenden Lehrerinnen aufgegriffen und vertieft.

In unserem Deutschlehrwerk TINTO gibt es in jedem Band mindestens ein Kapitel, das in Zusammenhang mit der Gesundheit steht und fächerübergreifend unterrichtet wird.

- 1. Klasse: Mein Körper (Zahngesundheit, Ernährung, Unsere 5 Sinne)
- 2. Klasse: Auf dem Markt (gesunde Ernährung)
  - Auf leisen Pfoten (hygienischer Aspekt im Umgang mit Haustieren)
  - Mein Fahrrad (Verkehrserziehung)
- 3. Klasse: Kartoffeln, Kartoffeln (Ernährung, Kochen)
  - Morsen, Plaudern, Mailen (Medienerziehung)
- 4. Klasse: Mädchen und Jungen (Sexualerziehung)
  - Eine Zeitung entsteht (Medienerziehung)

In den eingeführten Sachunterrichtlehrwerken (Pustebume und Schlag nach) sowie in den Werkstätten und Lehrerhandbüchern in der Lehrerbücherei im Lehrerzimmer und im Kopierraum gibt es diverse Angebote zur Gesundheitserziehung, die ergänzend eingesetzt werden können. Auf Unterrichtsgängen (z.B. zum örtlichen Zahnarzt, zur Bäckerei, zum örtlichen Markt, ...) werden die Themen vertieft.

Besonders zu erwähnen ist in diesem Zusammenhang auch unser Schulgarten, der mit großer Elternunterstützung sehr engagiert gepflegt und bearbeitet wird. In jedem Schuljahr führen die Eltern Unterrichtseinheiten zum Pflanzen, Ernten und Verarbeiten

der verschiedensten Gemüse- und Obstsorten mit kleinen Schülergruppen durch und liefern damit einen erheblichen Beitrag zum Thema „Gesunde Ernährung.“ Leider können wir diesen momentan aufgrund der Umbausituation nicht nutzen. Sobald die Schule und das Außengelände fertig gestellt ist, werden wir wieder einen Schulgarten einrichten.

Im Sportunterricht, im Klassenzimmer, in den Pausen auf dem Schulhof und im Nachmittagsbereich in der OGS bieten wir den Schülerinnen und Schülern ausreichend Gelegenheit, sich zu bewegen und auszutoben, aber auch zu entspannen. So können die Kinder einerseits an großes Maß an Fitness und Beweglichkeit erlangen, die Voraussetzung ist für einen gesundheitsförderlichen, lebenslangen Spaß an Sport und Bewegung. Andererseits lernen die Kinder in den Entspannungsphasen zur Ruhe zu kommen, welche Voraussetzung ist für einen ausgeglichenen Gemütszustand. Im ersten und zweiten Schuljahr haben die Schülerinnen und Schüler jeweils drei Sportstunden sowie bei Bedarf Sportförderunterricht. Im dritten und vierten Schuljahr haben sie jeweils eine Stunde Sport in der Schule sowie Schwimmen im 2. und 4. Schuljahr bzw. Eislaufen im 3. Schuljahr.

Im Klassenzimmer bauen wir immer wieder 5-Minuten-Bewegungspausen sowie Entspannungsphasen zwischen einzelnen Unterrichtseinheiten ein. Außerdem achten wir stets auf ein gut belüftetes Klassenzimmer (Stoßlüften), damit den Kindern genügend frische Luft zur Verfügung steht.

Obwohl unser Schulhof in der Umbauphase nur eingeschränkt nutzbar ist, haben wir vielfältige Möglichkeiten geschaffen, um den Kindern diverse Sport- und Spielmaterialien zur Verfügung zu stellen. Gemeinsam mit den Eltern haben wir den Schulhof mit Hüpf- und Laufspielen bemalt und unser neues Spielhaus mit vielen abwechslungsreichen Spielen ausgerüstet.

Sowohl in den Ganztagsklassen als auch im additiven Bereich gibt es Sport-AG's, wie Fußball, HipHop,

Wir führen regelmäßig Spiel- und Sportfeste sowie ein Wohltätigkeitslauf durch, auf denen die Kinder ihre Fähigkeiten zeigen können. Außerdem nehmen ausgewählte Schüler an diversen Sportwettkämpfen (Schwimmen, Eislaufen, Tischtennis, Fußball, ...) teil. Auch unsere Streitschlichtungs-AG trägt zur Konfliktschulung und zur Gewaltprävention bei. Mit diesem Konzept haben wir vor einigen Jahren sogar den 3. Preis beim WZ-Schulpreis gewonnen.

Im Schuljahr 2009/10 wurde eine Projektwoche mit dem Thema „Gesund und fit – macht doch mit“ durchgeführt. Mit diesem Projekt haben wir bei dem Wettbewerb der AOK „Klasse Kids Netzwerk“ den 3. Preis gewonnen.

## **6. Wir achten auf Hygiene!**

Folgende Maßnahmen werden im Hinblick auf den Hygiene-Aspekt durchgeführt:

- Unterrichtsstunden/-gespräche zum Thema Körperhygiene bei der Sexualkunde,
- beim Sport, Schwimmen und Eislaufen
- Jährliche Unterrichtseinheiten zur Zahnhygiene
- Gespräche zum Hände waschen vor dem Essen, nach dem Niesen oder Husten
- Gespräche zur Bedeutung des Ordnungsdienstes bezogen auf den Umgang mit

- Abfall (siehe auch Anlage 43 Konzept zur Umwelterziehung)
- Gespräche zum Verhalten auf den Toiletten/im Waschraum, da es immer wieder
- Probleme mit verschmutzten sanitären Anlagen gibt
- Elterninformationen bei Läusebefall
- Elterninformationen zum richtigen Verhalten bei ansteckenden Krankheiten
- Unsere Klassenräume sowie die sanitären Anlagen werden natürlich täglich
- gereinigt.

## **7. Umgang mit Schulunfällen**

Schulunfälle geschehen erfreulicherweise eher selten im Schul- und OGS- Alltag. Verletzt sich eine Schülerin oder ein Schüler, so wird zunächst 1. Hilfe durch die Lehrerinnen und OGS-Mitarbeiter geleistet. Je nach Schwere der Verletzung werden die Eltern informiert, und die Lehrerinnen/ErzieherInnen erkundigen sich später nach dem Gesundheitszustand des verletzten Kindes und nach evtl. medizinischen Maßnahmen, die zu beachten sind.

Der Unfall und die getroffenen Maßnahmen werden im Verbandbuch (im Kopierraum) eingetragen. Bei Bedarf wird im Rahmen von Dienstbesprechungen über zukünftige Maßnahmen zur Vermeidung/Vorbeugung von ähnlichen Unfällen gesprochen. Alle zwei Jahre machen wir einen kollegiumsinternen Erste-Hilfe-Kurs.