

Gesundheitskonzept

Inhalt

1	Gesundheitskonzept	2
---	--------------------------	---

1 Gesundheitskonzept

Gesundheitserziehung ist ein wichtiger Aspekt unserer schulischen Arbeit.

Bewegungsförderung und Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden. Wir tragen dem Rechnung, indem wir versuchen, diese Thematik übergreifend in den Schulalltag zu integrieren. Zudem sind wir offen für neue Ideen und Weiterentwicklungen.

Schwerpunkte unserer Arbeit sind: Bewegung, Bewegter Unterricht, Aktive Pause, Schüler- und Lehrgesundheit sowie sportliche Schul-Events. Eine Möglichkeit die Gesundheit der Kinder zu fördern ist die Zusammenarbeit mit außerschulischen Institutionen, wie zum Beispiel „Skipping Hearts“ oder Schnuppertennistage des örtlichen Tennisvereins.

Untersuchungen zeigen, dass bereits leichte Bewegungen in der „Sitzschule“ die Gehirndurchblutung anregen und dadurch die Leistungsfähigkeit ansteigt. Daher werden sie im Fachunterricht und im Sportunterricht integriert. Viele Anregungen wie Spiele zum Wahrnehmungs- und Bewegungstraining, Brain-Gym, Yoga-Übungen, Fantasiereisen und Meditation, Entspannungstechniken und gesundes Sitzverhalten sind in unserem Ordner „Schule und Gesundheit“ dokumentiert und werden vom Kollegium genutzt. Zur Auflockerung des Unterrichts und zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit können über den eigenen Klassenraum hinaus Aktivitäten in der Aula oder auf dem Schulhof stattfinden. Einzelne Kolleginnen führen in unseren Teamsitzungen Übungen aus den oben genannten Themenbereichen durch, um unser Repertoire beständig zu erweitern.

In den Pausen bietet unser großer Schulhof viele Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten. Der Seilzirkus, die Tischtennisplatte, die Schaukeln und die Tore regen zu vielfältigen Bewegungserfahrungen an. Durch die lange Sanierung der Schule und die Nutzung des Hofes als Stellfläche für Container muss die Gestaltung jetzt wieder neu in Angriff genommen werden.

Für die Pausen gibt es Spielkisten mit kleinen Spielgeräten, die von den Schülern intensiv genutzt werden und die Bewegungsfreude der Kinder fördern. Zusätzlich zu den beiden Sportstunden gibt es eine 3. Sportstunde für alle Klassen, die bei gutem Wetter auch als Bewegungsstunde im Freien genutzt werden kann. Hier stehen unter

anderem Spielgeräte in Form von Rollern, Kutschen, Stelzen und Pedalos zur Verfügung. Nicht zuletzt ermöglicht die landschaftliche Lage unserer Schule Unterrichtsgänge in die Umgebung, wie zum Beispiel Spaziergang zum Buchteich oder nach Herchenrode am Waldrand entlang.

Für den Jahrgang 1 und 2 gibt es darüber hinaus eine 4. Sportstunde, die über das Programm „Schule und Verein“ organisiert wird.

Im Anschluss an die erste Bewegungspause auf dem Schulhof findet die Frühstückspause im Klassenzimmer statt, wobei wir von Anfang an auf ein gesundes und abwechslungsreiches Frühstück achten.

Besonders im Rahmen des Sachunterrichts wird das Thema „Gesunde Ernährung“ in allen Jahrgängen behandelt. Der Gesundheitstag/Bewegungstag ist ein fester Bestandteil unseres Schullebens. Neben dem theoretischen Teil finden auch bewegungsfördernde Stunden in der Turnhalle statt. Der dort aufgebaute Parcours regt zu vielfältigen Bewegungen und einer Aktivierung der Schüler an.

Der Schwimmunterricht wird im Jahrgang 4 erteilt. Alle Kinder sollen intensive Erfahrungen mit dem Wasser machen, Ängste abbauen und ihre Schwimmfähigkeiten erweitern. Ziel ist es, alle Schüler soweit zu fördern, dass das Schwimmbzeichen Bronze erfolgreich absolviert werden kann.

Den Eltern empfehlen wir auf den Elternabenden oder im Rahmen von Gesprächen, auch außerhalb der Schule auf genügend Bewegungsmöglichkeiten für ihre Kinder zu achten.

Uns Lehrern ist die eigene Gesundheit ebenfalls wichtig. Fortbildungsveranstaltungen wie Progressive Muskelentspannung, Stimmbildung, Stressbewältigung und Zeitmanagement werden vom ganzen Kollegium mit großem Interesse wahrgenommen.

Die Container wurden abgebaut und der Sportplatz wurde wieder hergestellt, so dass wir in diesem Schuljahr wieder einen Vielseitigkeitswettbewerb (anstelle der Bundesjugendspiele), sowie die Klassenturniere der 3. und 4. Klassen als regelmäßig stattfindende Schulveranstaltungen austragen können.