



Gesundheitskonzept

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben“ (Def. WHO)

Die Schule nimmt in der Gesellschaft einen großen Stellenwert bei der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen ein. Insbesondere in der Grundschulzeit werden Grundlagen für das weitere Leben geschaffen.

Vor diesem Hintergrund gewinnt es an Bedeutung, dass die Unterstützung der Gesunderhaltung und gesunden Lebensweise aller Schüler, Lehrkräfte und des Personals einen wichtigen Platz einnimmt.

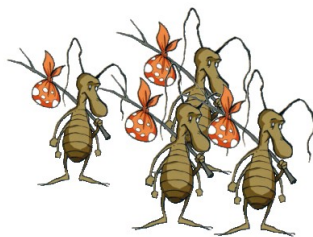
Belastungen, Stresssituationen, Angst vor Klassenarbeiten, Angst vor Noten, Leistungsdruck, starker Medienkonsum und Bewegungsmangel sollten Grund dafür sein, Kinder wieder stärker ins Gleichgewicht zu bringen. Unser Ziel ist es, den Kindern Selbstkompetenz und Selbstverantwortung zu vermitteln, um sie zu starken, gesunden und selbstbewussten Persönlichkeiten heranwachsen zu lassen und so den Herausforderungen ihres Lebens gewachsen zu sein.

Neben der Umsetzung des Rauchverbots bilden die Förderung von Lebenskompetenzen sowie präventive Maßnahmen die Schwerpunkte des schulischen Gesundheitskonzeptes.

Allgemeines

- Alle drei Jahre absolvieren alle Lehrkräfte gemeinsam einen **Erste Hilfe Kurs**.
- Die Klassenräume werden regelmäßig an den Schulvormittagen **gelüftet**.
- In einer Dienstbesprechung wurde ein Formular zur „**Verordnung von Bedarfsmedikation**“ erstellt, dass von Arzt und Eltern ausgefüllt werden muss, wenn Medikamente in der Schule verabreicht werden müssen.
- Alle zwei Jahre wird jeder Beschäftigte zum Thema „**Infektionsschutz**“ belehrt. Diese Belehrung wird aktenkundig gemacht.
- Es steht ein **Erste Hilfe Raum** mit Liege zur Verfügung.
- Unser Lesestübchen bietet gesundheitsbildende Kinderliteratur an.
- Zu jeder Einschulung werden die Eltern schriftlich zum Thema **Infektionsschutzgesetz gem. §34 Abs. 5 S. 2** belehrt.

- Eine Lehrkraft besuchte eine Fortbildung zum Thema „Asthma bei Kindern“ . Im Rahmen einer Dienstbesprechung wurden die Kollegen und Kolleginnen über die Inhalte informiert. Außerdem hängt im Lehrerzimmer **ein Asthma-Notfallplan**, damit jeder weiß, was in einem solchen Fall zu tun ist.
- Bei Befall eines Kindes von **Kopfläusen** werden alle Eltern der Klasse schriftlich informiert und müssen schriftlich bestätigen, den Kopf ihres Kindes im Hinblick auf den Lausbefall kontrolliert zu haben.
- Regelmäßig werden die Kinder auf die Bedeutung und Notwendigkeit des richtigen Händewaschens hingewiesen. Dies wird durch ausgehängte Plakate und Piktogramme zusätzlich noch unterstützt.
- Schon seit Jahren wird auf **größenangepasste Schultische und Stühle** geachtet.
- Die Kinder werden angehalten, das **Gewicht ihrer Schulranzen** durch die Nutzung von Ablagemöglichkeiten für Schulsachen in der Schule zu reduzieren.
Lehrer unterstützen dies, indem sie nicht benötigte Bücher oder Arbeitshefte in der Schule aufbewahren. Mappen werden regelmäßig geleert und der entfernte Inhalt in dafür vorgesehene Ordner eingeklebt.
- Schon vor der Einschulung wird eine von uns erstellte **Schulbroschüre** verteilt, in der auf Haltungsschäden durch zu schwere oder falsch getragene Schulranzen hingewiesen wird.
- Alle Kinder tragen während des Unterrichts **Hausschuhe**. Die Schuhe werden in der Garderobe gewechselt. Die Füße der Kinder schwitzen nicht im Schuhwerk und die Schüler können sich besser konzentrieren. Unsere Klassenräume sind dadurch sichtbar sauberer und trockener. Der Fußboden kann so auch zum großflächigen Malen/Schreiben oder für andere Bewegungs- und Lernaktivitäten genutzt werden. Außerdem wird der Lärmpegel während des Unterrichts deutlich reduziert.



Bewegung

Da Bewegung Stress abbaut, werden die Schüler immer angehalten sich in den zwei großen **Pausen** zu bewegen. Unser Schulhof ist naturverbunden und bewegungsfreundlich angelegt. Den Schülern stehen Stelzen, Bälle, Tischtennisschläger und Einräder zum Ausleihen zur Verfügung. Außerdem gibt es Klettergeräte, Turnstangen, eine Tischtennisplatte, ein Minifußballfeld und einen großen Fußballplatz. Die Schüler dürfen sich in der Pause auf dem gesamten Schulgelände austoben.

- In jedem Jahr werden **Sport-AGs** angeboten, wie z.B. Völkerball- AG.
- Unsere Schule nimmt regelmäßig an **Sportwettbewerben** mit anderen Schulen teil, z.B. Fußballturniere, Schwimmwettkämpfe, Völkerballturniere.
- Da uns eine Turnhalle zur Verfügung steht, wird diese sehr häufig auch außerhalb des regulären Unterrichts genutzt. So fand zum Beispiel im Sommer Jahr 2010 ein **Workshop** der Firma Streetsurfing statt, bei dem den Schülern und Schülerinnen das Fahren mit **Waveboards** vermittelt wurde. Danach stand die Turnhalle eine Woche lang in jeder Pause den Schülern zur Verfügung, so dass alle Kinder täglich die Möglichkeit hatten zu trainieren.
- Im Sommer 2011 fand ein Workshop „Low-T-Ball“ in Turnierform statt.
- Einmal in der Woche fahren eine Lehrkraft und eine unserer pädagogischen Mitarbeiterinnen mit dem dritten und vierten Schuljahr in die Schwimmhalle nach Löningen. In Zusammenarbeit mit dem DLRG verfolgen wir das Ziel, dass alle Kinder während der Grundschulzeit das **Schwimmen** erlernen und entsprechende Abzeichen erwerben.
- Unsere **Schulfeste** werden bewegungsorientiert geplant.
- Jährlich wird ein **Wandertag** angeboten, an dem alle Schüler, Schülerinnen und Lehrkräfte gemeinsam einen schönen Tag in der Natur verbringen und dabei die Umgebung des Heimatortes erwandern.
- Alle Lehrkräfte sind angehalten einen **bewegungsfreundlichen Unterricht** zu planen, durch Anwenden bewegter Lehr- und Lernmethoden und das Lernen mit allen Sinnen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Bewegung im Handlungsfeld Unterricht gezielt einzusetzen:
 - Themenbezogene Bewegung, z. B. Deutsch, Umstellprobe von Satzgliedern
 - Methodenbezogene Bewegung, z.B. Gruppenarbeit, Rollenspiele
 - Bewegungspausen im Unterricht, z.B. Lockerungsübungen
 - Ruhephasen im Unterricht, z.B. Fantasiereisen, Stilleübungen, Lesezeit im Lesestübchen
- Zu jedem **offenen Wochenabschluss** werden von den Klassen diverse kleine Theateraufführungen oder etwas Musikalisches wie z.B. Bewegungslieder, kleine Tänze oder Instrumentalstücke aufgeführt.

Gesunde Ernährung

- Schon bei den ersten Elternabenden sowie in unserer Schulbroschüre (siehe „**Gesundes Pausenfrühstück**“) weisen wir die Eltern auf die Bedeutung des häuslichen Frühstücks vor Schulbeginn hin. Weiterhin werden die Eltern aufgefordert, ihren Kindern vitaminreiche Lebensmittel und reichlich gesunde Getränke als Pausenfrühstück mitzugeben und die Gründe und Wichtigkeit dafür erläutert. Nur zu besonderen Anlässen wie Geburtstagen und Karneval dürfen Süßigkeiten mit in die Schule gebracht werden.
- Ein gemeinsames, tägliches Frühstück findet seit langem in den Klassen statt.
- Dieses verschafft den Lehrkräften immer wieder Gesprächsanlässe zu dem Thema „Gesunde Ernährung“. Die Kinder können Milch- und Saftgetränke in der Schule erwerben.
- Jährlich werden in Zusammenarbeit mit dem Förderverein mit den Kindern Äpfel gepflückt, gewaschen und dann in der Mosterei zu **Apfelsaft** verarbeitet. Im Schuljahr 2011/2012 sollen neue Obstbäume auf dem Schulhof gepflanzt werden.
- Einmal im Monat führt **der Förderverein ein „Gesunder Pausensnack“** durch. Dies wird jeweils von einer Klasse vorbereitet. Die Kinder bereiten für ihre Mitschüler ein leckeres Buffet mit Gemüse, Obst, Dips und unserem selbstgemachten Apfelsaft vor. So werden die Kinder an verschiedene Gemüsesorten, wie z.B. Fenchel oder Radieschen herangeführt, die nicht allen unbedingt bekannt sind. Das Angebot wird von den Kindern mit großer Begeisterung angenommen.
- Bei unseren Wandertagen und Schulfesten bietet der Förderverein ein **gesundes Frühstücksbuffet** an, bei dem Gemüsesticks mit Dip und Obst sowie unser selbstgemachter Apfelsaft angeboten werden.
- Auf unserem Schulgelände sollen weitere Obstbäume gepflanzt werden.



- Im **Unterricht** werden viele Themen rund um **die Ernährung** und den **menschlichen Körper** behandelt und sind im Stoffverteilungsplan fest verankert. In diesem Zusammenhang wird auch immer wieder auf die Gefahr von Drogen, Rauchen und Alkohol hingewiesen. Dadurch sollen die Schüler lernen, selbst Verantwortung für sich und ihren Körper zu übernehmen:

1. Klasse: Gesundes Frühstück
Obst und Gemüse
Zahnhygiene

2. Klasse: Die fünf Sinne

3. Klasse: Gesunde Ernährung

4. Klasse: Körpererziehung/Sexualkunde
und Geburt
Mein Körper
Erste Hilfe



- In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Cloppenburg werden in regelmäßigen Abständen **Zahnuntersuchungen** sowie **Zahnprophylaxe** durchgeführt.
- Einmal im Jahr werden im 2. und 3. Schuljahr die sogenannten **Zahnarkarten** vom Gesundheitsamt verteilt, um die Kinder zu motivieren, ihre Zähne untersuchen zu lassen: Wenn alle Kinder einer Klasse diese Karte von ihrem Zahnarzt ausgefüllt wieder mitbringen, gibt es einen Obolus für die Klassenkassen.



Sozialtraining

Wachsender Stress gefährdet die psychische Gesundheit. Nervosität, Kopf- und Bauchschmerzen, Aggressivität, Lern- und Schlafstörungen sind häufige Symptome. Beim Sozialtraining geht es darum zu lernen, Verantwortung zu übernehmen und Vertrauen aufzubauen. Die Kinder sollen lernen, dass sie ein Teil einer Gemeinschaft sind und dass sie Verantwortung für sich und ihren Körper haben.

- Im Unterricht werden die **Kompetenzen** der Kinder gestärkt.
- Es gibt eine **Schulordnung** und einen **Schulvertrag**, der von den Kindern, den Eltern und der Klassenlehrkraft unterschrieben wird.
- Unsere Schule hat ein **Sicherheits- und Präventionskonzept** entwickelt, um den Kindern Schule als einen Ort der Sicherheit, der Verlässlichkeit und des Vertrauens darzubieten. Alle stehen in der Verantwortung, das Schulleben so zu gestalten, dass sich jeder wohlfühlen kann.
- **Schulprojekte**, gemeinsame Unternehmungen, Projektwochen und Schulfeste stärken das Gemeinschaftsgefühl, das Vertrauen und das Selbstwertgefühl.
- **Die offenen Wochenabschlüsse** mit Darbietungen aus den Klassen, der Theater- und der Instrumental- AG fördern das Selbstwertgefühl der Kinder.

Außerschulische Unterstützung

Das Gesundheitsamt ist maßgeblich an der Vermeidung von Gesundheitsbeeinträchtigungen beteiligt:

- Schuleingangsuntersuchung der zukünftigen Erstklässler
- jährlicher Besuch des Schulzahnarztes
- jährliche Durchführung der Zahnprophylaxe

Verantwortung der Eltern

- Es wird selbstverständlich vorausgesetzt, dass ein krankes Kind zu Hause betreut wird (siehe Schulbroschüre)
- Kinder, die von Läusen befallen werden, haben so lange dem Unterricht fern zu bleiben, bis sie nachweislich läuse- und nissenfrei sind.
- Das Gesundheitskonzept wird auf der Homepage veröffentlicht, um es jederzeit für alle Eltern zugänglich zu machen.