



Konzept zur gesunden Schule

„Gesunde Schule in Bewegung“

In einer Zeit, in der digitale Medien, Leistungsdruck und sitzende Lebensstile zunehmen, wird die Bedeutung der ganzheitlichen Entwicklung von Grundschulkindern immer offensichtlicher. Gesundheitliche Förderung in der Schule stellt **Bewegung, Spaß, Ernährung und sozialen Austausch** in den Mittelpunkt. Eine „gesunde Schule“ ist ein integraler Bestandteil des Bildungsauftrags.



1. Bewegung als Basis schulischer Gesundheit

Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Immunsystem und wirkt positiv auf **kognitive Leistungen, Konzentration und Stimmung**. Gerade in der sensiblen Entwicklungsphase der Grundschulzeit beeinflusst regelmäßige Bewegung:

- die neurale Vernetzung im Gehirn
- die Lernfähigkeit (Aufmerksamkeit und Arbeitsgedächtnis)
- die Stressregulation

Ein „bewegter Schulalltag“ mit regelmäßigen kleinen Bewegungspausen unterstützt die körperliche Fitness und wirkt präventiv gegen Übergewicht und Haltungsschäden.

2. Koordination und Gleichgewicht – Bausteine für eine gesunde Entwicklung

Koordination und Gleichgewicht sind fundamentale motorische Kompetenzen, die Kindern helfen, komplexe Bewegungsabläufe sicher und effizient zu meistern. Sie beeinflusst direkt:

- Fein- und Grobmotorik
- Selbstvertrauen und Risikobewusstsein
- Sicherheit in Alltagssituationen (z.B. im Straßenverkehr, Treppensteigen)

Spielerische Elemente wie Balancieren, Werfen, Fangen und rhythmische diese Kompetenzen. Beispiele aus dem Schulalltag, in den Pausen im Vor- und Nachmittag:

- Rola Bola: Ein Balanciergerät, das die Konzentration, Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht fördert.
- Diabolo: Durch das Jonglieren und Spielen mit dem Diabolo wird die Hand-Augen-Koordination, das Rhythmusgefühl, Geduld und Ausdauer geschult.
- Pedalo: Gleichgewichtstraining
- Hula-Hoop: Förderung von Körpergefühl und Körperwahrnehmung
- Bälle, „Hüpfekästchen“, Räder, Reifen: Motorik-Förderung
- Pedalo- Sommerskier

3. Spiel und Spaß als Motor für nachhaltige Gesundheit

Lernen gelingt vor allem dort, wo Freude und intrinsische Motivation entstehen. Bewegungsspiele und offene Bewegungsangebote wecken Interesse und fördern:

- soziale Kompetenz (Teamwork, Regeln verstehen, Rücksicht)
- emotionale Intelligenz (Frustrationstoleranz, Motivation)
- Spaß an den eigenen Fortschritten
- Spaß am eigenen Gestalten (Choreografien, Präsentationen im Jahreskreis)

In einer „gesunden Schule“ sind Bewegungspausen, Spiele im Unterricht und offene Bewegungslandschaften fester Bestandteil im Tagesrhythmus. Der Spaß am Tun motiviert Kinder, neue Fähigkeiten auszuprobieren und regelmäßig aktiv zu sein.

4. Vielfalt der Bewegungsangebote in der Schule ist wichtig

Traditionelle Sportarten wie Fußball, Turnen oder Leichtathletik sind wertvoll und wichtig. Ergänzend soll ein breites Angebot für alle Kinder zugänglich sein, z.B.:

- Bewegungslandschaften
- Zirkeltraining- und Trainingsparcours
- Yoga- und Entspannungsphasen
- Team- und Kooperationsspiele
- Pausensport: Geräteausleihe, Fußballspielen, Musikpause mit Tanzanimation
- Sportfest
- Sponsorenlauf
- Völkerballturnier
- Schulzirkus-Projekt

- GIP-Cup (Fußballturnier gegen externe Schulmannschaften)

Solche Sportangebote fördern die Fitness und Selbstwirksamkeit, Kreativität und Gruppendynamik. Sie geben Kindern die Möglichkeit unterschiedliche Interessen zu entdecken, ihre Stärken auszubauen und sich selbst zu präsentieren. Im Nachmittag finden an mehreren Tagen Arbeitsgemeinschaften statt, wie z.B. Ringen und Raufen, Fußball, Capoeira sowie Sport, Spiel, Spaß. Einige AGs finden in Kooperation mit ortsansässigen Vereinen statt.

5. Vernetzung von Lernen, Bewegung, Spielen und Ernährung

- Bewegungsfreundliche Raumgestaltung
- Curriculare Verknüpfung fächerübergreifend in allen Unterrichtsfächern
- Partizipation der Kinder
- Elternarbeit

Erste Schritte:

- Beschaffung von vielseitigen Bewegungsangeboten (siehe Liste) Förderverein
- Regelmäßiger Austausch in den Konferenzen zu Erfahrungen in der Praxis.
- Konsequenzen für die pädagogische Arbeit in den Klassen (offener Anfang in Bewegung, Bewegungsspiele, Koordinations- und Bewegungsangebote, Abschlussritual in Bewegung)
- Pausenausleihe in allen Pausen mit ausreichend Materialien für Bewegungsangebote
- Feedback/Bedarfe in Kinderkonferenzen
- Lehrerfortbildungen zum gemeinsamen Austausch und Feedback
- Eltern informieren und einbinden



Gesundheitsfördernde Lern- und Arbeitsbedingungen

Im Rahmen des Arbeitskreises „Gesunde Schule“ an unserer Grundschule soll ein Konzept zur Förderung gesundheitsfördernder Lern- und Arbeitsbedingungen entwickelt werden. Ziel ist es, bestehende Belastungen im Schulalltag zu analysieren und konkrete, umsetzbare Verbesserungsmaßnahmen zu formulieren.

Der aktuelle Ist-Stand zeigt mehrere Herausforderungen: Die Klassenräume sind teilweise zu klein, wodurch nur wenig Spielraum für flexible Sitzordnungen bleibt. Differenzierte Lernformen, Gruppenarbeit oder Bewegungsphasen lassen sich unter diesen räumlichen

Bedingungen nur eingeschränkt umsetzen. Zudem kommt es in den Sommermonaten zu großer Hitze in den Klassenräumen. Die hohen Temperaturen beeinträchtigen die Konzentrationsfähigkeit der Kinder und erschweren ein effektives Lernen. Ein weiteres Problem stellt die mangelnde Sauberkeit in den Klassenräumen dar, wodurch hygienische Bedingungen nicht immer in ausreichendem Maße gewährleistet sind. Darüber hinaus wird die Lautstärke im Schulgebäude insgesamt als zu hoch empfunden, was sowohl die Lernatmosphäre als auch das Wohlbefinden von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften negativ beeinflusst.

Aus diesen Beobachtungen ergeben sich verschiedene Ideen und Lösungsansätze. Um der Enge in den Klassenräumen entgegenzuwirken, könnten beispielsweise flexible Möbel wie Frühstückstische angeschafft werden. Diese ermöglichen variable Sitzordnungen und eröffnen zusätzliche Arbeitsmöglichkeiten. Kinder könnten zeitweise auch im Flur oder auf dem Boden arbeiten, wodurch der vorhandene Raum besser genutzt wird. Gegen die starke Hitze in den Sommermonaten wird die Anschaffung von Ventilatoren für die Klassenräume vorgeschlagen, um die Raumtemperatur zu regulieren und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Zur Sicherstellung hygienischer Bedingungen wäre der Einsatz einer festen Reinigungskraft sinnvoll, die gezielt für die Schule zuständig ist und regelmäßig für Sauberkeit sorgt. Um der hohen Lautstärke im Schulgebäude zu begegnen, könnte einzelnen Kindern bei Bedarf ermöglicht werden, für ruhige Arbeitsphasen – beispielsweise bei Abschreibübungen – vor der Tür oder in einem ruhigeren Bereich zu arbeiten.

Psychisches Wohlbefinden und soziales Miteinander

Das psychische Wohlbefinden sowie ein respektvolles Miteinander bilden eine zentrale Grundlage unserer schulischen Arbeit. Ziel ist es, eine wertschätzende, sicher und unterstützende Lernumgebung zu schaffen, in der sich alle Kinder angenommen fühlen.

Bereits im Anfangsunterricht wird mit dem Programm Lubo das soziale Lernen gezielt gefördert. Die Kinder lernen dabei, Gefühle wahrzunehmen, Konflikte zu lösen und angemessen miteinander zu kommunizieren.

Ergänzend findet dazu ein Sozialtraining im dritten Schuljahr mit Martin Wild statt, das die sozialen Kompetenzen der Schüler*innen stärkt und das Gemeinschaftsgefühl in den Klassen fördert.

Das Programm AGiL wurde evaluiert und wird derzeit nicht weitergeführt.

Die Schulsozialarbeit ist ein wichtiger Bestandteil unseres Unterstützungssystems. Die Schulsozialarbeiterin steht den Kindern bei persönlichen, sozialen oder familiären Anliegen beratend zur Seite und unterstützt auch Lehrkräfte sowie Eltern.

Ausgebildete Streithelferinnen und Streithelfer übernehmen Verantwortung in den Pausen und unterstützen ihre Mitschüler*innen bei der gewaltfreien Lösung von Konflikten.

Ein Pausenraum bietet Kindern die Möglichkeit, sich bei Bedarf zurückzuziehen, zur Ruhe zu kommen oder (Konflikt-)Gespräche zu führen. Der Pausenraum wird derzeit nach Absprache durch die Sozialpädagogischen Fachkraft der Schule geführt.

Gemeinschaftsstärkende Aktivitäten wie das Adventssingen, die Nikolausfeier und gemeinsame Schulausflüge fördern das Zusammenhörigkeitsgefühl und schaffen positive gemeinsame Erlebnisse.

Durch das Pausensystem übernehmen ältere Kinder Verantwortung für jüngere Schüler*innen und begleiten sie insbesondere in der Anfangszeit.

Die Freundschaftsbank auf dem Schulhof bietet Kindern eine niedrigschwellige Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und Spielpartner zu finden.

Zusätzlich werden eine ruhige Pause sowie eine Discopause angeboten, um unterschiedlichen Bedürfnissen nach Bewegung oder Rückzug gerecht zu werden.

Im Klassenrat sowie in regelmäßigen Kinderversammlungen lernen die Schüler*innen, ihre Anliegen einzubringen, demokratische Prozesse zu erleben und gemeinsam Lösungen entwickeln.

Weiterentwicklung

Ein zentrales Entwicklungsziel ist es, Inklusion im Schulalltag noch bewusster zu leben. Alle Kinder – unabhängig von individuellen Voraussetzungen – sollen selbstverständlich am gemeinsamen Lernen und Leben teilhaben können.

Kooperation

Im Rahmen unseres Konzepts „Gesunde Schule“ legen wir großen Wert auf eine enge Zusammenarbeit mit verschiedenen externen Partnern. Diese Kooperationen unterstützen uns dabei, Gesundheit ganzheitlich zu fördern und Inklusion aktiv zu leben.

Bereits erfolgreich umgesetzt wurde die Zusammenarbeit mit Übersetzerinnen und Übersetzern, um eine gelingende Kommunikation mit Familien unterschiedlicher Herkunftssprachen sicherzustellen. Zudem unterstützen Lesementorinnen und Lesementoren unsere Schülerinnen und Schüler individuell und fördern damit nicht nur die Lesekompetenz, sondern auch das Selbstvertrauen und die Lernmotivation.

Ein weiterer wichtiger Baustein ist das Ernährungsprojekt im dritten Schuljahr, in dem die Kinder Wissen über gesunde Ernährung erwerben und praktische Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln sammeln. Im Bereich der Zahngesundheit kooperieren wir mit Frau Horch im Rahmen der Zahnprophylaxe. Ergänzend dazu besucht uns regelmäßig eine Zahnärztin, die die Kinder altersgerecht über Zahnpflege und gesunde Ernährung informiert.

Darüber hinaus besteht eine Zusammenarbeit mit dem Zirkus Casselly, die unsere schulischen Angebote im Bereich Bewegung und Motivation bereichert.

Weiterführende Ideen und geplante Kooperationen

Zur weiteren Ausgestaltung des Konzepts „Gesunde Schule“ sind zusätzliche Kooperationen und Projekte geplant.

In Zusammenarbeit mit dem PSC soll ein Tischtennisangebot etabliert werden, das die Freude an Bewegung fördert und zur Verbesserung von Koordination, Ausdauer und Teamfähigkeit beiträgt.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Sensibilisierung für Menschen mit Behinderungen. Geplant sind Projekte und Begegnungen, beispielsweise mit Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrern, um Empathie, Verständnis und ein inklusives Miteinander zu stärken.

Zusätzlich sollen externe Fachkräfte zu bestimmten Gesundheitsthemen eingeladen werden. Dazu zählen unter anderem Projekte zum Thema Strom und Sicherheit im Alltag sowie Angebote zur altersgerechten Sexualerziehung in Zusammenarbeit mit Gynäkologinnen oder Gynäkologen. Ziel ist es, die Kinder frühzeitig über wichtige Aspekte ihrer körperlichen und sozialen Gesundheit aufzuklären und sie in ihrer Entwicklung zu begleiten.

Außerdem wird Frau Huch eine Fortbildung beim Schulsanitätsdienst unter dem Stichwort „Kinder helfen Kindern“ besuchen, um die Eignung für unsere Schule zu prüfen.

Weitere Ideen im Hinblick auf Bewegungsförderung und den künstlerisch-musischen Bereich sind das Tanzprojekt der Ballettschule Theisen sowie ein Musikprojekt und Instrumentenkarussell der Musikschule Stommeln.

Gesunde Ernährung

Einleitung

Eine ausgewogene und bewusste Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung an unserer Schule. Ziel ist es, bei den Kindern ein dauerhaftes Bewusstsein für gesunde Ess- und Trinkgewohnheiten zu entwickeln und sie zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln zu befähigen.

Unsere Schule versteht gesunde Ernährung als Teil einer ganzheitlichen Gesundheits- und Lebenskompetenz. Neben Bewegung, Entspannung und sozialem Miteinander trägt sie wesentlich zum Wohlbefinden und zur Lernfähigkeit der Kinder bei.

Unsere Zielsetzung

- Förderung des Verständnisses für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- Stärkung der Eigenverantwortung für das eigene Essverhalten
- Vermittlung von Wissen über Lebensmittel, Nährstoffe und deren Bedeutung für den Körper
- Förderung nachhaltigen Konsumverhaltens (regional, saisonal, umweltbewusst)
- Einbindung gesunder Ernährung in den Schulalltag

Maßnahmen zur Umsetzung im Schulalltag

Das Thema wird in den Sachunterricht und in projektorientierten Lernformen (z.B. Ernährungsführerschein (BZFE)) integriert.

Dabei lernen die SchülerInnen die Ernährungspyramide kennen, analysieren Lebensmittel, führen kleine Experimente durch und bereiten einfache, gesunde Gerichte zu. Sie erproben gesunde Ernährungsweisen praktisch und dabei werden Hygieneregeln, Teamarbeit und Nachhaltigkeit thematisiert.

Wir legen Wert auf ein ausgewogenes, gesundes Frühstück. Dies beinhaltet Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und ausreichend Wasser. Süße Snacks und zuckerhaltige Getränke sollten vermieden werden.

Als Übersicht wird in jede Klasse eine Ernährungsampel hängen, die ebenfalls auf der Homepage veröffentlicht und auf den Elternabenden an die Eltern verteilt wird, um Familien für gesunde Ernährung zu sensibilisieren.

Zusammenarbeit mit externen Partnern

(z. B. Ernährungsführerschein, Zahnprophylaxe, Bauernhofbesuche) unterstützt die praxisnahe Auseinandersetzung mit dem Thema.

Die Lehrkräfte und das pädagogische Personal nehmen eine Vorbildfunktion ein, indem sie selbst gesund essen und das Verhalten reflektieren.