

Konzept:

# Gesundheitserziehung



Katholische Grundschule der Stadt Emmerich

Hansastraße 56

46446 Emmerich am Rhein

## 1. Einleitung

*„Gute Gesundheit unterstützt erfolgreiches Lernen. Erfolgreiches Lernen unterstützt die Gesundheit. Erziehung und Gesundheit sind untrennbar.“*

*(Desmond O'Byrne; WHO/Genf)*

*„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“*

*(A. Schopenhauer)*

Im Rahmen unseres Erziehungs- und Bildungsauftrages kommt dem Aspekt der Gesundheitserziehung eine zunehmende Bedeutung zu. Optische und akustische Reizüberflutungen, falsche Ernährung, mangelnde Bewegung und andere Ursachen wirken sich nachteilig auf die kindliche Entwicklung aus. Hier werden möglicherweise negative Grundlagen gelegt, die sich bei Heranwachsenden oder Erwachsenen zu dauerhaften physischen oder psychischen Defekten entwickeln.

Wir sind als Schule daher gefordert, negativen Tendenzen entgegen zu wirken und unseren Schülern im Schulalltag Möglichkeiten zu einer gesunden Entwicklung zu bieten. Gesundheitserziehung soll sich hierbei nicht auf reine Wissensvermittlung physiologischer Vorgänge auf kognitiver Ebene reduzieren, sondern muss als Teil eines „ganzheitlichen“ Ansatzes mit möglichst vielen Handlungselementen verstanden werden.

Es sind verschiedene Faktoren zu berücksichtigen, die zu einem allgemeinen Wohlbefinden beitragen können. Grundlagen für erfolgreiches Lernen sind Aufmerksamkeit, Wachheit und Konzentration – „mens sana in corpore sana“.

Unser Konzept zur Gesundheitserziehung besteht im Wesentlichen aus den beiden Bereichen Gesundheitserziehung im Sinne des Sachunterrichts und Bewegungserziehung, wobei diese in der Praxis mitunter fließend ineinander übergehen. Außerdem spielen auch bewegtes Lernen, Bewegungspausen im Unterricht, die Gestaltung der Hofpause, der bewegte Schulweg sowie einzelne Projekte und Spiel- und Sportfeste eine Rolle.

## 2. Gesundheitserziehung als Prinzip

Gesundheitserziehung lässt sich aber nicht auf einzelne Fächer beschränken, sondern ist eine Grundhaltung. Es bedeutet, auf den anderen zu achten, den anderen zu beachten, Obacht zu geben, Sorge füreinander zu tragen. Dies betrifft Lehrer, Schüler, Mitarbeiter und Eltern gleichermaßen. Wir leben unser Schulleben nach der Maxime „Es muss Lehrerinnen und Schülern gut gehen und gut gehen dürfen“.

Gesundheitserziehung in der Schule verstehen wir Lehrer der Leegmeerschule folglich nicht als alleinstehende Einheit, sondern als Prinzip.

Wir bemühen uns stets, die Gesundheit aller am Schulleben beteiligten Personen aufrecht zu halten, die Schule als Erfahrungs- und Lebensraum mit praktischen Angeboten zur gesunden Lebensführung zu gestalten. Wichtig ist uns die Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die die Entwicklung einer gesundheitsfördernden Lebensweise unterstützen.

Um die Gesundheit unserer Kinder zu fördern, achten wir z.B. darauf, dass nicht benötigte Bücher und Hefte in der Schule gelassen werden, um schwere Ranzen zu vermeiden. Da die Kinder den größten Teil ihres Schulalltags im Klassenzimmer zubringen, kommt dessen Gestaltung eine große Bedeutung zu. So achten wir auf eine größengerechte Auswahl der Sitz- und Schreibmöbel, um orthopädischen Fehlhaltungen vorzubeugen. So weit wie möglich werden die Kinder in die Gestaltung der Klassenräume mit einbezogen, um eine entspannte und angenehme Arbeitsatmosphäre zu schaffen.

### 3. Gesundheitserziehung im Sachunterricht

#### 3.1. Lehrplan

Im Rahmen des Lehrplans werden Themen zu den Bereichen „Körper“, „Ernährung“, „Lebensstil“ und „Gesundheitsförderung“ behandelt und der Zusammenhang für eine gesunde Entwicklung hervorgehoben.

In der Tabelle wird deutlich, in welchen Bereichen unseres Sachunterrichts das Thema „Gesundheit“ eine Rolle spielt.

1. Schuljahr	2. Schuljahr	3. Schuljahr	4. Schuljahr
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zahngesundheit I</li> <li>• Gesundes Frühstück</li> <li>• Apfel</li> <li>• Bauernhof – gesunde Nahrungsmittel</li> <li>• Körperpflege</li> <li>• Sexualerziehung I</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was mein Körper alles kann</li> <li>• Sexualerziehung II</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zahngesundheit II</li> <li>• Vom Korn zum Brot (Werkstatt)</li> <li>• Unser Körper: Verdauung – gesunde Ernährung</li> <li>• Ernährungsführerschein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zahngesundheit III</li> <li>• Schönheitsideale „Zu dick, zu dünn“ (Mädchen/ Jungen getrennt)</li> </ul>

#### 3.2. „Klasse 2000“

Einige Teilbereiche des Sachunterrichts werden im Rahmen von „Klasse 2000“ behandelt, dem bundesweit größten Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung. Fast alle Klassen haben einen Sponsor für dieses Projekt gefunden und nehmen über vier Jahre teil. Das Programm stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder, es vermittelt ihnen soziale Kompetenzen, Wissen über ihren Körper und eine positive Einstellung zur Gesundheit.

Externe Gesundheitsförderer besuchen zwei bis drei Stunden pro Schuljahr die Klassen, die Klassenlehrer führen die Unterrichtsreihen mit Hilfe des dazugehörigen Materials weiter.<sup>1</sup> Die Leegmeerschule hat im Jahr 2012 erstmalig das Klasse-2000-Zertifikat erhalten.

### 3.3. Zahngesundheit

---

Regelmäßig finden zahnärztliche Reihenuntersuchungen und die jährlich stattfindende Zahnprophylaxe statt, die bei den Kindern recht beliebt ist. Die Prophylaxe wird seit vielen Jahren von Frau Jordan durchgeführt, die den Kindern schon aus dem Kindergarten bekannt ist. Außerdem wird im 1. Schuljahr die Unterrichtsreihe „Meine Zähne“ durchgeführt. Durch die Schulzahnärztin wurden die Zähne der Erstklässler erstmalig im Schuljahr 2013/14 fluoridiert.

## 4. Gesundheitserziehung im Sportunterricht

Unser Sportunterricht richtet sich nach unserem Stoffplan<sup>2</sup>. Zu allen Unterrichtseinheiten gibt es ausgearbeitete Unterrichtsreihen, die für jeden zugänglich im Ordner „Stoffplan Sport“ im Lehrerzimmer sind. Die hier aufgeführten Übungsformen und Spiele sind als Vorschläge zu sehen und können natürlich beliebig ergänzt werden.

Wir unterrichten drei Stunden Sport in der Woche, die 3. Klassen (oder in Ausnahmefällen die 2. Klassen) gehen in einem Halbjahr eine Doppelstunde Schwimmen.<sup>3</sup>

Einmal wöchentlich wird eine Bewegungslandschaft aufgebaut, die (in Variationen) von allen Sportklassen an diesem Morgen genutzt wird.

Durch eine Kooperation mit Sportvereinen, in unserem Fall dem TC Rot-Weiß Emmerich und dem Schwimmverein, werden den Kindern weitere Sportangebote im Bereich Tennis und Schwimmen gemacht.

---

<sup>1</sup> siehe im Anhang „Klasse 2000“ – Auszüge aus dem Unterrichtskonzept

<sup>2</sup> siehe Stoffplan Sport der Leegmeerschule

<sup>3</sup> siehe Planung/ Konzept Schwimmunterricht

## **5. Konzept für den Schwimmkurs im 3. Schuljahr**

Es gehen zwei Lehrerinnen sowie zwei Eltern mit jeweils einer Klasse bzw. Gruppe ca. 15 mal in Folge Schwimmen. Die Zeit im Wasser beträgt ca. 65 Minuten. Die erste halbe Stunde bleiben alle Kinder zusammen und machen gemeinsam Spiele und Übungen. In der zweiten Hälfte wird die Gruppe in Anfänger und Fortgeschrittene aufgeteilt. Während die Anfänger mit verschiedenen Hilfen das Schwimmen erlernen bzw. sicherer werden, trainieren die Fortgeschrittenen ihren Stil, machen Tauchübungen und legen die Prüfungen für die Schwimmbzeichen Bronze und Silber ab. Bestandteil jeder Stunde ist das Schwimmen einiger Bahnen. Die letzten zehn Minuten dürfen die Kinder frei von den Sprungbrettern springen und auf die Wasserrutsche gehen.

Die Schwimmregeln werden parallel zum Schwimmkurs im Unterricht besprochen.

## **6. Gesundes Frühstück**

Unabhängig vom Thema „Gesundes Frühstück“ im Sachunterricht bieten wir am letzten Schultag vor den Herbst-, Oster- und Sommerferien für alle Kinder der Schule ein gesundes Frühstück an. Die Kinder der vierten Klassen bereiten dies vor. Das Frühstück wird durch Sponsoren (z.Zt. Kaufland, Der Landbäcker) finanziert, die Eltern können sich durch eine Spende ebenfalls daran beteiligen.

## **7. Schulobst**

Seit dem Schuljahr 2015/2016 bekommen wir an drei Tagen in der Woche Schulobst/ -gemüse im Rahmen des EU-Schulobstprogramm NRW. Einige Eltern bereiten das Obst/ Gemüse für die Kinder vor. Jede Klasse bekommt dann in der Frühstückspause eine Schüssel Obst/ Gemüse. Die Kinder freuen sich darüber und nehmen das Angebot gerne an.

## 8. Trinkwasserspender

Seit Juni 2016 steht im Erdgeschoss im Eingangsbereich eine Tafelwasseranlage. Jedes Kind hat eine Trinkwasserflasche und kann sich diese bei Bedarf an dem Trinkwasserspender wahlweise mit stillem Wasser oder Sprudelwasser befüllen. Neue Erstklässler bekommen die Trinkflasche zur Einschulung von ihren Paten überreicht.

## 9. Bewegtes Lernen und Bewegungspausen im Unterricht

Es ist wichtig, den Unterricht so oft wie möglich durch Bewegungsphasen aufzulockern, um dem natürlichen Drang der Kinder nach körperlicher Betätigung und dem Abbau von Stresssymptomen gerecht zu werden. Zum einen bauen wir Bewegungspausen in den Klassenunterricht ein, um den Auswirkungen des „Sitzzwangs“ und dem Schulstress entgegenzuwirken und die Freude am Lernen und die Leistungsfähigkeit der Kinder zu erhöhen. Zu solchen Pausen gehören sowohl Muntermacher wie Lieder, Bewegungsgeschichten oder Spiele als auch Entspannungsübungen wie Rückenbilder oder Massagen; auch Übungen aus den Bereichen „BrainGym“ und Qigong werden teilweise in den Unterricht integriert.

Zum anderen initiieren wir bewegtes Lernen, das sich an Unterrichtsthemen orientiert. Dies kann in Mathematik z.B. das Eckenrechnen sein oder in Deutsch das Laufdiktat.

## 10. DAK - fit4future

Seit dem Schuljahr 2016/2017 nehmen wir zunächst bis zum Ende des Schuljahres 2018/2019 an der Initiative „fit4future“ der DAK-Gesundheit und Cleven-Stiftung teil, einem Gesundheits- und Präventionsprogramm. Das Programm unterstützt uns bei der Umsetzung unseres Leitmotivs „Gesunde Schule“ mit Modulen zu gesunder Ernährung, stressfreiem Lernen, Bewegung und Lehrergesundheit. Dazu lassen sich zwei Kollegen (Herr Nadorp, Frau Schuricht) im Rahmen von Workshops als „fit4future-Coach“ schulen. Im Rahmen dieser Initiative erhalten wir beispielsweise auch eine Spieltonne für die Pause.

## **11. Massageliege**

Im Laufe des Schuljahres 2018/19 konnte die Leegmeerschule durch den Förderverein eine Multifunktions-Thermal-Massageliege anschaffen. Sie steht in einem ruhig gelegenen Raum im Verwaltungstrakt und kann von Schülern und Lehrern zur Entspannung genutzt werden. Ein „Stundenplan“ regelt die Nutzbarkeit für alle Klassen.

## **12. Hofpause**

Unser Schulgelände ist groß, den Kindern steht viel Bewegungsraum zur Verfügung. Auf unserer weitläufigen Wiese befinden sich zwei Fußballtore. Ferner stehen den Kindern ein Klettergerüst, eine Nestschaukel, ein Basketballkorb, Tischtennisplatten, Balancierbalken, Turnstangen und ein Parcours aus LKW-Reifen zur Verfügung. Auch die Leichtathletikanlage wird ins Spiel einbezogen.

## **13. Schulfest „Leegmeer-Olympiade“ und Projektwoche**

In der Leegmeerschule findet im jährlichen Wechsel eine Projektwoche oder ein Schulfest statt. Es ist nicht zwingend nötig, dass diese unter dem Motto „Bewegung“ oder „Gesundheit“ stehen, ergibt sich aber durch unser Schulprofil recht häufig. Das zuletzt durchgeführte Schulfest war die Leegmeer-Olympiade, bei der die Kinder Sport- und Spaßwettkämpfe durchführten. Im Schuljahr 2013/2014 wurde eine Projektwoche zum Thema „Bewegung“ durchgeführt.

## **14. Promenadenlauf und Fußballturnier**

Seit 2011 nehmen wir als Schule am Emmericher Promenadenlauf teil. Für die 2,5-km-Strecke meldeten sich 2011 82 Kinder an, 2012 starteten 110 Kinder, 2013 waren es beim Pro-Kids-Lauf in Elten 60 Kinder. Für die Läufe wurde gemeinsam trainiert, alle Kinder erhielten



eine Urkunde und die Leegmeerschule erhielt im Jahr 2011 einen Pokal als teilnehmerstärkste Schule.

Außerdem nimmt die Leegmeerschule mit einer Auswahl der besten Fußballer alljährlich am „Schorsch-Kathke-Gedächtnisturnier“ teil, bei dem alle Emmericher und Reeser Grundschulen antreten.

### **15. Gesundheitstag**

Der Gesundheitstag findet an unserer Schule jährlich statt. Es ist sowohl möglich, die Klasseinteilung beizubehalten, Wahlgruppen zu bilden oder mit allen Kindern der Schule diesen Tag zu absolvieren. In der Vergangenheit gab es z.B. einen Gesundheitstag, bei dem die Klassenlehrerin sich auf eine Thematik festlegte („Erste Hilfe“, „Wie lebt man mit Behinderungen“, „Heilkräuter“ etc.). Im Schuljahr 2012/2013 besuchten alle Klassen unter dem Motto „gesunde Ernährung“ eine nahe gelegene Apfelplantage und lernten dort verschiedene Apfelsorten und die Weiterverarbeitung z.B. zu Saft kennen.

### **16. Wandertage**

Wandertage sind keine Busfahrtage! Bei der Planung von Wandertagen wird dieses Leitmotiv überwiegend berücksichtigt und die nähere Umgebung zunächst zu Fuß und später – so weit möglich – mit dem Fahrrad erkundet.

### **17. Schulsanitätsdienst**

Zum ersten Mal ist es im Schuljahr 2012/2013 gelungen, durch unseren Kooperationspartner, die Malteser, in den 4. Klassen eine AG anzubieten. In dieser AG wurden die Kinder an Erste Hilfe herangeführt und zu Schulsanitätern ausgebildet.

## 18. Ersthelfer

Die Hälfte der fest beschäftigten Lehrkräfte ist als Ersthelfer ausgebildet und frischt alle zwei Jahre gemeinsam die Kenntnisse auf.