

## Die Kardinal-von-Galen Schule als Gesunde Schule

**Die Gesundheit des Menschen ist laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“**

Dies kann nur gelingen, wenn Schüler, Lehrer, Eltern und das weitere Personal der Schule hier eng zusammenarbeiten und die Gesundheitserziehung sowohl im Alltag als auch in speziellen Projekten bzw. Kooperationen mit externen Partnern präsent ist.

### **Die Säulen der Gesundheitsförderung unserer Schule**

1. Gesundheitsförderung im Unterricht
2. Pausensport
3. Sportunterricht
4. Gesunde Ernährung
5. Entspannung
6. Hygiene
7. Schulweg
8. Kooperation mit außerschulischen Partnern
9. Ergonomie
10. Verantwortung der Eltern
11. Wohlfühlfaktor

### **Gesundheitsförderung im Unterricht**

Oft sind die Schüler schon lange vor der eigentlichen Pause ermüdet und nicht mehr in der Lage, sich auf den Unterricht und die geforderten Aufgaben zu konzentrieren. Auch aus lerntheoretischer Sicht wird eine Bewegungspause bzw. ein Wechsel der Sozialform nach ca. 20 Minuten empfohlen. Darauf reagieren unsere Lehrerinnen mit kleinen Bewegungspausen im Unterricht um die Konzentration wieder zu fördern.

Dazu werden z.B. eingesetzt:

1. Themenbezogenes Bewegen (Unterrichtsinhalte werden durch Bewegung dargestellt z.B. Zahlen, Satzglieder, usw.)
2. Methodenbezogenes Bewegen (Arbeit in Gruppen, Schreibgespräche, Rollenspiele, usw.)
3. Spielerisches Bewegen (Bewegungsspiele, Lockerungsübungen, Überkreuzübungen, usw.)

4. Entspannungsübungen (Phantasiereisen, Streichelwiese, Rückenmassagen, usw.)

Zudem ermöglichen die offenen Unterrichtsformen an unserer Schule bereits körperliche Aktivitäten.

Außerdem haben die Kinder in verschiedenen Gesprächsrunden wie Klassenrat oder Gefühlskreisen die Möglichkeit, Dinge, die sie belasten, auszusprechen und zu klären, um psychischem Stress in der Schule entgegenzuwirken.

Gesundheitsrelevante Themen wie etwa Ernährung, Bewegung, Entspannung, Umgang mit Stress, Hygiene, Rückengesundheit, Zahngesundheit, etc. werden zudem regelmäßig in Unterricht thematisiert.

### **Pausensport**

Da durch Bewegung Stress abgebaut wird, ist es von hoher Bedeutung, dass die Kinder sich in den Pausen viel bewegen können. Hier ist es Aufgabe der Schule, Anreize zu schaffen, um diese Bewegung zu fördern. Wir tun dies, indem wir zu Beginn des Schuljahres 2014/ 2015 die „Bewegte Pause“ eingeführt haben.

Seitdem haben die Schülerinnen und Schüler an allen Schultagen während der **ersten, großen** Pause die Möglichkeit, verschiedene Sport- und Spielgeräte auszuleihen. Je drei bis vier von der jeweiligen Klassenlehrerin bestimmte Kinder aus den vierten Schuljahren organisieren die Ausleihe.

Damit die Warteschlange nicht so lang wird, werden die Spielgeräte tageweise abwechselnd an einzelne Jahrgänge verliehen. Das Spielzeug verbleibt grundsätzlich auf der asphaltierten Fläche, um ein „Verschwinden im Gebüsch“ zu vermeiden.

Ausgeliehen werden kann das Pausenspielzeug ab 9.40 Uhr.

Um zu gewährleisten, dass das Spielzeug zurückgebracht wird, geben die Kinder als Pfand ein Ausleihkärtchen ab, welches sie bei Rückgabe des Spielgerätes zurückerhalten.

Zügig zurückgebracht werden muss das Spielzeug um 9.55 Uhr nach dem „Bimmeln“ zweier Glocken, mit denen jeweils zwei zuständige Schüler die Beendigung der Spielzeugausleihe signalisieren (kurz vor 10.00 Uhr schließt die Pausenaufsicht dann die Garage wieder ab).

Während der Regenpausen bleibt die Spielzeugausleihe geschlossen. Ist der Schulhof lediglich etwas nass, wird auf die Ausleihe von Softbällen, Seilchen und anderen Materialien, die sich mit Schmutzwasser voll saugen können, verzichtet.

Sollte einmal ein Spielgerät liegen bleiben, wird es vom Ausleih-Team mit Unterstützung der Hof-Aufsicht eingesammelt.

Die „Bewegte Pause“ ist ein voller Erfolg geworden. Die Kolleginnen können feststellen, dass sich die Konflikte seitdem deutlich verringert haben und die Kinder das Angebot sinnvoll, verantwortungsvoll und mit Freude nutzen.

Außerdem gibt es Orte der Stille auf dem Schulhof, in den die Kinder Ruhe und Entspannung finden können.

### **Sportunterricht**

Vgl. Arbeitsplan Sport

### **Gesunde Ernährung**

Das „gesunde Frühstück“ wird immer wieder von Thementagen ergänzt, an denen z.B. gemeinsam Obstsalat oder Müsli zubereitet werden.

Diesbezüglich findet jährlich ein „Landfrauenfrühstück“ statt (in Kooperation mit dem Landfrauenverband und „Genius“), bei dem die Kinder selber Butter herstellen und von den Landfrauen über gesunde Ernährung aufgeklärt werden.

### **Entspannung**

Wir legen Wert auf den Wechsel von Konzentrations-, Bewegungs- und Entspannungsphasen. Um zwischendurch zu Ruhe zu kommen, werden Entspannungsübungen im Unterrichtsalltag integriert. Zudem bietet der Pausenhof Rückzugsmöglichkeiten

### **Hygiene**

An unserer Schule herrschen feste Regeln zum Händewaschen. Die Kinder wissen, wie sie sich hygienisch die Hände waschen und wann dies notwendig ist. In allen Klassen stehen Waschbecken sowie Seifenspender zur Verfügung.

### **Schulweg**

Viele Kinder der Kardinal-von-Galen Schule legen ihren Schulweg zu Fuß zurück. Einige kommen auch mit dem Roller oder dem Fahrrad. Die Kinder erhalten

Warnwesten, die auf dem Schulweg getragen werden. Zudem absolvieren die Schüler im Jahrgang 4 ein Fahrsicherheitstraining sowie den Fahrradführerschein.

### **Kooperation mit außerschulischen Partnern**

An der Kardinal-von Galen schule existieren zahlreiche Kooperationen mit außerschulischen Partnern, die die Gesundheitserziehung der SuS zum Ziel haben.

Dabei gibt es folgende Projekte:

1. Klasse 2000 - Projekt zur Gesundheitserziehung in allen Jahrgangsstufen, gefördert vom Lions-Club
2. Projekt Zahngesundheit - 4 Säulen der Zahnprophylaxe
3. Landfrauenfrühstück - Projekt zur gesunden Ernährung mit heimischen Produkten (Genius)
4. „Mein Körper gehört mir“ - Theaterprojekt zur Vorbeugung sexuellen Missbrauchs
5. DFB-Mobil - Fußballprojekt zur Bewegungsförderung

Alle Lehrerinnen arbeiten, das Einverständnis der Eltern vorausgesetzt, mit den jeweiligen Ergotherapeuten, Psychologen, Logopäden, etc. zusammen, um das Lernen und Entwicklung des einzelnen Kindes bestmöglich zu fördern.

### **Ergonomie**

Es stehen unterschiedlich große Tische und Stühle zur Verfügung, welche am Ende jedes Schuljahres (sowie bei Bedarf) in Bezug auf die individuelle ergonomische Passung hin überprüft und ausgetauscht werden. Zudem bieten die Klassenräume Möglichkeiten zum Arbeiten in verschiedenen Sitz- (bzw. Steh-)positionen. Des Weiteren stehen gemütliche Lesecken sowie Ruhebereiche zur Verfügung.

### **Verantwortung der Eltern**

Schon beim ersten Elternabend werden die Eltern aufgefordert, ihren Kindern ein gesundes Frühstück mit in die Schule zu geben. Süßigkeiten und süße Getränke sollten Geburtstagen und besonderen Festen vorbehalten bleiben bzw. in Maßen mitgegeben werden.

Es wird als selbstverständlich vorausgesetzt, dass ein krankes Kind zu Hause betreut wird und den Unterricht erst wieder besucht, wenn es wieder gesund ist.

Kinder, die von Läusen und/oder Nissen befallen sind, bleiben so lange zu Hause, bis sie läuse- bzw. nissenfrei sind.

### **Wohlfühlfaktor**

Es wird großer Wert darauf gelegt, dass sich jedes Kind in unserer Schule wohlfühlt. Dafür sorgen zum einen ein positives, offenes und freundliches Klima in den Klassen und Pausen. Wenn Probleme auftreten, gibt es jederzeit die Möglichkeit des Gesprächs.

Zum anderen ist es wichtig, dass sich jeder im Bereich „Arbeiten und Leisten“ wohlfühlen kann. Die Entwicklung eines jeden Kindes wird deshalb genau beobachtet; bei Problemen werden gemeinsam, oft auch individuelle Lösungen gesucht.