

Die Gesundheitsförderung stellt einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Lern- und Leistungsbereitschaft, sowohl der Schülerinnen und Schüler als auch der Lehrkräfte dar.

Bewegungsmangel, Beeinträchtigungen in der Motorik, Fehl- und Überernährung schon bei Kindern machen deutlich, wie wichtig das Thema „Gesundheit“ mit seinen einzelnen Aspekten in der Grundschule ist.

### 1. Bewegung

Ein großes Ziel von uns ist es, die Bewegungsfreude unserer Schülerinnen und Schüler zu fördern.

Wir versuchen das durch folgende Angebote zu erreichen:

- Sportunterricht in allen vier Jahrgangsstufen
- Schwimmunterricht in Klasse 3, Möglichkeit des Erwerbs eines Schwimmbadzeichens
- Sportförderunterricht, wenn möglich
- Förderung der Bewegungsfreude auch in anderen Fächern, z. B. Musik, Englisch
- Einbau von Bewegungssequenzen in den „normalen“ Unterricht, besonders wichtig in Klasse 1 und 2
- AG Sport
- AG Spiele
- AG Tanzen
- Animation zur Bewegung in den Pausen
- großes und weitläufiges Außengelände
- verschiedene Spiel- und Klettergeräte
- Fußballfeld mit Toren
- Basketballkorb
- Tischtennisplatten
- Möglichkeit der Pausenausleihe von Pedalos, Seilen, Einrädern, Bällen ...
- Bewegungsangebot während der Betreuungszeit, beispielsweise Seile, Roller etc.
- Regelmäßige Durchführung von Bundesjugendspielen
- Abnahme von Sportabzeichen
- Regelmäßige Durchführung von Aktionstagen, die unter einem bestimmten Motto stehen
- gemeinsame Wandertage
- gemeinsames Rodeln
- Schwimmtag im Freibad Dassel
- Teilnahme an sportlichen Veranstaltungen wie Ball-über-die-Schnur, Leichtathletik, usw.
- Teilnahme am Team 2011, einer Aktion des Deutschen Fußballbundes DFB

### 2. Gesunde Ernährung - Gesundheit – Hygiene

Gesundheit wird unter anderem im Rahmen des Sachunterrichts gefördert. Die Schüler und Schülerinnen sollen Kompetenzen erwerben, die zu einer positiven Einstellung zur Gesundheit führen.

Bezogen auf das Kerncurriculum Sachunterricht werden diese Kompetenzen innerhalb des Lernbereichs Natur vermittelt, u. a. die Themen: Maßnahmen zum Schutz des Körpers kennen (z.B. bei Lärm, Sonne, Kälte) – Kl. 1/2 , Körperliche und seelische

Gefährdungen des Menschen kennen (Verletzungen, Krankheiten, Missbrauch, Sucht) – Kl. 3/4 , Grundkenntnisse bezüglich der Gesunderhaltung erweitern (Körperpflege einschließlich Zahnpflege, Ernährung, Bewegung) – Kl. 1/2 , Sinne und ihre Leistungen wahrnehmen, kennen und erproben – Kl. 1/2 .

In unserem Schulleben versuchen wir die sachunterrichtlichen Themen durch folgende Maßnahmen zu ergänzen:

- Auf Elternabenden werden die Eltern über eine gesunde Ernährung und Trinkgewohnheiten informiert.
- Gemeinsame Frühstückszeit. Aus diesem Grund haben wir nach der 2. Unterrichtsstunde eine Frühstückspause von fünf Minuten in allen Klassen auf dem Stundenplan. Wenn Essen und Spielen zeitlich getrennt sind, nehmen sich die Kinder eher Zeit zum Essen. Die Kinder können auch Lebensmittel, für die sie einen Löffel brauchen (Müsli, Joghurt, Obstsalat) oder Pausenbrote, die aus mehreren Komponenten bestehen (Getränk + Apfel + Brot) verzehren. Durch die gegenseitige Kontrolle der Pausenbrote werden weniger Süßigkeiten gegessen. Nebenbei üben die Kinder auch Tischsitten. Es landen auch weniger Pausenbrote im Abfall. Kinder müssen beim Spielen keine Brotdose oder Getränkeflasche in der Hand halten. Es besteht keine Gefahr, auf dem Pausenhof die Brotdose oder die Getränkeflasche zu verlieren. Kinder essen gern in Gemeinschaft. Kinder tauschen Teile ihres Frühstücks aus, geben noch hungrigen Kindern etwas ab.
- Die Schule verfügt über eine kleine Küche, die für Unterrichtszwecke genutzt wird.
- Der aid-Ernährungsführerschein wird in Klasse 3 durchgeführt. Hier erlernen die Schülerinnen und Schüler einige Speisen zuzubereiten und die dazu notwendigen Hygienemaßnahmen.
- Die Landfrauen führen in den 3. oder 4. Klassen jeweils einen Aktionstag zu den Themen Getreide, Kartoffel und Milch durch.
- Kleiner Schulgarten, in dem Obstbäume und Sträucher wachsen, die genutzt werden.
- Schüler haben die Möglichkeit nicht benötigte Schulbücher und andere Materialien in der Schule zu lassen, um so das Gewicht Ihres Schulrucksacks zu reduzieren.
- In den Klassenräumen wird auf Hygiene und auf dem Schulgelände auf Sauberkeit geachtet.
- Die Kinder werden von Aufklebern neben den Waschbecken und den Lehrkräften immer wieder daran erinnert, sich nach dem Toilettengang die Hände gründlich zu waschen.
- In den Pausen oder/und in den Unterrichtsstunden wird von den Lehrkräften für ausreichende Lüftung der Räume gesorgt, außerdem wird die Raumtemperatur regelmäßig überwacht und entsprechend geregelt.
- Das Trinken während der Stunden ist grundsätzlich erlaubt.
- Mindestens am Ende des Schuljahres wird eine gründliche Säuberung (auch der Regale, Schränke usw.) vorgenommen.
- Das Gesundheitsamt des Landkreises Northeim führt Zahnuntersuchungen durch.
- Durch das Gesundheitsamt werden die Schülerinnen und Schüler über die richtige Zahnpflege informiert und über Speisen, die ihre Zähne schädigen.
- Die in der Offenen Ganztagschule angemeldeten Kinder bekommen ein gesundes Mittagessen und lernen während der täglichen Bestellung für die nächste Woche bei einer Betreuerin viel über eine ausgewogene Ernährung.

### **3. Achtung des Anderen, Gefahrenabwehr**

Zu einem guten Schulklima gehört die gegenseitige Achtung im täglichen sozialen Umgang, um gemeinsam zu leben, zu arbeiten und zu lernen. Ein wichtiger Bestandteil dabei ist das Erlernen richtiger Verhaltensweisen auch in Notsituationen und die Kenntnis von Verhaltensregeln, um sich nicht selbst oder andere zu verletzen oder in Gefahr zu bringen.

- Einhalten von Klassenregeln
- Einhalten von Schulregeln
- Förderung des Miteinander durch gemeinsame Aktivitäten im Klassenverband und durch zahlreiche Schulveranstaltungen
- Faustlos, Umgang mit Stress und Angst, kritisches Denken, Konfliktfähigkeit, Umgang mit Gefühlen, Gefühle ausdrücken können (siehe Präventionskonzept)
- Etablierung von Verhaltensregeln bei Gewalttätigkeiten
- Vermittlung des richtigen Verhaltens im Straßenverkehr als Fußgänger, Radfahrer und Mitfahrer in Verkehrsmitteln, Erlernen der Verkehrsregeln, Bedeutung von Gurt und Helm, Radfahrausbildung in Klasse 3 und 4
- aktuelle Belehrungen zu Gefahrensituationen in regelmäßigen Abständen unter Hinzuziehung von außerschulischen Experten, z. B. Feuerwehr/Brand, Polizei
- regelmäßige Belehrungen und Alarmübungen zum richtigen Verhalten bei Brand und anderen Gefahrensituationen
- Durchführung von Erste Hilfe Kursen in den 4. Klassen
- Teilnahme der Lehrkräfte an Erste Hilfe Fortbildungen

### **4. Suchtprävention**

- rauchfreie Schule
- Gespräche mit Eltern, z. B. über Fernseh- und Computerkonsum
- Elternabende in Zusammenarbeit mit den weiterführenden Nachbarschulen zur Suchtprävention unter Hinzuziehung von Experten, z. B. zu Medienverwahrlosung/Computerkonsum (Kinder- und Jugendpsychiatrie Hildesheim) und zu Suchtgefahren und Alltagsdrogen.

### **5. Lehrgesundheit**

- Lehrerwandertage
- Gemeinschaftsveranstaltungen (z. B. Essen gehen)
- Individuelle sportliche Betätigung durch die Kollegen in der Freizeit
- Gespräche zur Stressbewältigung/Erfahrungen anderer nutzen
- Prioritäten setzen
- Nutzung von Fortbildungsangeboten zum Thema „Gesundheit“.
- Gemeinsames Wirken an einem gesunden Arbeitsklima