



Gesundheitsförderung

Konzept zur Gesundheitsförderung 2014

Das Kollegium und die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Grundschule Steinhude haben vielfältige Möglichkeiten zusammengetragen, um den Aspekt „Gesundheit“ in den Schulalltag einfließen zu lassen.

Im Leitbild ist das Thema „Gesundheit“ in mehreren Sätzen verankert, in denen sich die fünf Säulen der „Kneipp'schen Lehre“ wieder finden:

Erste Säule: „Bewegung“

„Bewegung“ ist einer der selbst gewählten Schwerpunkte des =>Leitbildes.

Im *Unterricht* ist das Kollegium darauf bedacht, den Unterricht durch Bewegung zu strukturieren und zu rhythmisieren. Unterrichtsangebote sind teilweise so geplant, dass die Kinder ihre Materialien selbst holen und dafür ihren Platz verlassen müssen. Außerdem werden innerhalb einer Unterrichtsstunde verschiedene Methoden angewandt.

Zum *Wochenbeginn* gibt es am Montagmorgen ein fünfminütiges Bewegungs- und Musikangebot für alle Schüler und Lehrer auf dem Schulhof. Dadurch können sich alle auf die Schulwoche einstimmen.

Der *Sportunterricht* wird vielfältig gestaltet. Erwähnt seien hier noch die Walking-Stöcke, die als Klassensatz zur Verfügung stehen.

Der *Schwimmunterricht* wird in der zweiten und dritten Klasse erteilt. Ergänzt wird das Bewegungsangebot durch breit gefächerte Arbeitsgemeinschaften.

Die *Hofpausen* kann von den Schülern individuell gestaltet werden. Verschiedene Spielbereiche ermöglichen Bewegung und Entspannung. Die Kinder können aus einer Auswahl von Spielzeug auswählen und ausleihen.

Die Grundschule hat den Triathlon als regelmäßige *Sportveranstaltung* im Festkalender verankert. => **Festkalender**

Vereinzelte Veranstaltungen, überwiegend im Klassenverband, lockern den Unterrichtsalltag auf und bieten den Kindern vielfältige Bewegungsmöglichkeiten.

Dem Kollegium der Grundschule ist es sehr wichtig, dass Schüler, die mit dem *Fahrrad oder dem Roller zur Schule* kommen, auch sicher ausgerüstet sind. Deshalb werden sie immer wieder auf die Bedeutung des verkehrssicheren Fahrrades und das Tragen von Helm und heller Kleidung hingewiesen.



Gesundheitsförderung

Mehrmals im Jahr, auch mit der Kontaktperson der Polizei, erfolgen unangekündigte Kontrollen. Falls die Kinder eine mangelhafte Ausrüstung haben, werden die Eltern benachrichtigt.

Seit dem Schuljahr 2009/10 hat die Grundschule ein auf dem Schulhof aufgemaltes Verkehrskreuz, das zum praktischen Verkehrsunterricht benutzt werden kann. Schuleigene Roller unterstützen das Bewegungsangebot und die Möglichkeit zum bewegten Verkehrsunterricht.

In diesem Schuljahr wird voraussichtlich noch der „Schulbus auf Füßen“ ins Leben gerufen.

Zweite Säule: „Ernährung“

An jedem Vormittag ist Zeit für ein *gemeinsames Klassenfrühstück* im Stundenplan vorgesehen. Die Klassengemeinschaft bleibt dafür im Klassenraum und verzehrt Mitgebrachtes. Dabei wird vom Kollegium darauf geachtet, dass das Frühstück ausgewogen ist (Obst oder Gemüse, „Butterbrot“; eventuell Joghurt; Getränk).

Grundlage dafür ist die Ernährungspyramide, die schon im ersten und zweiten Schuljahr verständlich besprochen und ausführlich in der dritten Klasse im *Sachunterricht* vertieft wird.

Die Landfrauen bereichern das Wissen der Kinder mit jährlich wechselnden, gesunden Rezepten zu bestimmten Themen. Vertreterinnen der Landfrauen kommen in die Schule und kochen mit den Kindern.

Wenn sich in anderen Unterrichtsfächern eine Verbindung zur Ernährung ergibt (z.B. Deutsch: Rezepte schreiben; Religionsunterricht: Beim Vaterunser die Zeile „Unser tägliches Brot“) wird diese Möglichkeit zur praktischen Umsetzung und Geschmacksproben aufgegriffen.

Da bereits im Kindergarten (Kneipp-Zertifikat) auf gesunde Ernährung geachtet wird, werden die Eltern bei einem ersten Elternabend nur noch einmal an ein „gesundes Frühstück“, auch umweltfreundlich verpackt, hingewiesen.

Engagierte Eltern (2 Gruppen) bereiten jeden Freitag für alle Schüler ein „*gesundes Schulfrühstück*“ => **siehe Leitbild**

Auch zu besonderen Schulveranstaltungen bereiten die beiden Teams ein Extra-Frühstück, zum Beispiel beim Schultriathlon, beim Wunstorfer Völkerball-Turnier und am Rosenmontag.

Einmal im Jahr besucht uns eine Expertin für *Zahnprophylaxe* der Region Hannover. Gemeinsam mit den Kindern jeder Klasse übt sie das richtige Zähneputzen und klärt, je nach Alter, mit Geschichten zur Zahnpflege auf.



Gesundheitsförderung

Einmal im Jahr untersucht die *Schulärztin alle Schülerzähne*. Eltern werden freundlich benachrichtigt, falls eine Nachuntersuchung oder Behandlung notwendig ist.

Von Montag bis Donnerstag haben die Kinder die Gelegenheit, nach der Schule den nahe gelegenen *Mittagstisch des Fördervereins* der Steinhuder Schulen gegenüber der Grundschule zu besuchen. Dort bekommen sie ein warmes *Mittagessen* für 3,50€. Zur Teilnahme müssen sie sich dort telefonisch bis 10.00 Uhr anmelden.

Dritte Säule: „Wasser“

Alle Schüler und Schülerinnen bringen sich jeden Tag ein *Getränk* ihrer Wahl in ausreichender Menge mit. =>**siehe Leitbild**

Damit den Kindern immer ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung steht, befindet sich *in allen Klassenräumen ein Kasten Mineralwasser*. Jedes Kind hat seinen eigenen Becher und kann sich selbstständig versorgen. Wasser aus dem Wasserhahn kann außerdem unbedenklich getrunken werden. In allen Klassen ist die Möglichkeit geschaffen, *Tee* zu kochen, der auch gern getrunken wird.

Das *tägliche Tautreten* sind die Kinder aus dem Kneipp-Kindergarten gewohnt, so dass klassenweise diese Wasseranwendung vorgenommen wird.

Für die Erstklässler sind zur Einschulung *Wollsocken* gestrickt worden, die nach dem Tautreten für Wohlbefinden sorgen.

Im Schulgarten sind Anschlüsse für einen Wasserschlauch vorhanden, so dass *Wassergüsse* gemacht werden können. Die Kneipp-AG ist Vorreiter für dieses Unternehmen.

Für die Schule sind *Arm- und Fußwannen* gekauft worden, so dass Arm- und Fußbäder im Schulgarten angeboten werden können. Jeden Donnerstag haben die Klassen die Gelegenheit, die aufgestellten Armbäder zu nutzen und danach ein Luftbad zu genießen.

Vierte Säule: „Heilpflanzen“/Kräuter

Einige Klassen züchten auf den Fensterbänken im Sachunterricht oder in der Kneipp-Stunde *Kräuter*, die zum Verzehr auf den Schulbrotten geeignet sind. Auch können die Kinder mit frischen Kräutern Tee zubereiten.

Im Schulgarten gibt es bereits einige *Wildpflanzen*. Damit die Schüler diese kennen lernen stellen alle Klassen jeweils eine „Pflanze des Monats“ auf Plakaten vor.



Gesundheitsförderung

Im Schulgarten werden *Kräuter-Hochbeete* angelegt, die von den Schülern genutzt werden können. Außerdem sollen die Kräuter für das wöchentliche Schulfrühstück genutzt werden

Im Frühling findet unter professioneller Leitung eine *Kräuterwanderung* in Steinhude für Lehrer und interessierte Eltern statt.

Fünfte Säule: „Lebensordnung“

Das Kollegium der Grundschule möchte eine *positive Atmosphäre* schaffen. Farblich gestaltete Klassenräume, eine kindgerechte und dem Unterricht angepasste Einrichtung, Arbeits- und Lesecken im Flur, ein einladender Eingangsbereich und ein offenes, freundliches Verhalten aller Beteiligten können und sollen dazu beitragen.

Das *Aquarium* im Eingangsbereich bietet den Schülern und den Besuchern eine weitere Ruhezone.

Im gesamten Schulgebäude herrscht die 4 kmh-Zone. Das bedeutet: „Gehen, nicht rennen“. Überall erinnern runde weiß-rote Verkehrsschilder daran.

Morgenkreise und Geburtstagsfeiern gehören zum festen Klassenritual. Der wechselnde Ordnungsdienst in den Klassen sorgt für Ordnung.

Mindestens viermal im Jahr und zusätzlich in der Adventszeit gibt es ein Forum (Versammlung der Schulgemeinschaft), bei denen die Schüler ihr Können präsentieren.

Die „Stopp-Hand“, die alle Schülerinnen und Schüler während einer umfangreichen Gewaltpräventionsfortbildung und –schulung gelernt haben, wird während eines regelmäßig stattfindenden „Forums“ immer wieder geübt und miteinander abgesprochen. Dabei stellt sich auch immer wieder die Gruppe der Streitschlichter vor und spricht über seine Arbeit. Die Streitschlichter werden an der Grundschule ab der 3. Klassen ausgebildet.

Der Schülerrat der Grundschule tagt regelmäßig. Er setzt sich aus den Klassensprechern der Klassen 2 bis 4 zusammen.

In den Klassen haben alle Schülerinnen und Schüler die Möglichkeiten, Massagen (Hand; Kopf; Rücken) durchzuführen, die im Schulalltag fest verankert sind.