

Konzept zur Gesundheitserziehung und Prävention



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als einen Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.

„Gesundheit ist eine Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung, durch die ein positives seelisches und körperliches Befinden – insbesondere ein positives Selbstwertgefühl – und ein unterstützendes Netzwerk sozialer Beziehungen erhalten oder wieder hergestellt wird.“¹

„Gute Gesundheit unterstützt erfolgreiches Lernen. Erfolgreiches Lernen unterstützt die Gesundheit. Erziehung und Gesundheit sind untrennbar.“
(Desmond O´Byrne; WHO/Genf)

Jeder Mensch wird durch Belastungs- und Herausforderungsfaktoren (Stress) wie Leistungsdruck, Streit, Ausgrenzung, Beruf, Hausaufgaben ... beeinflusst und er baut permanent Bewältigungs- und Schutzfaktoren (Ressourcen) auf, die ihm helfen, diesen Stress zu bewältigen. Das können zum Beispiel soziale Kompetenz, kognitive Faktoren, Bewegung und Ernährung sein. Gesundheit ist ein Balanceakt zwischen Stressoren und Ressourcen. Menschen mit einem dauerhaften Gefühl der Zuversicht und des Selbstvertrauens nach dem Prinzip „das werde ich schon schaffen“ gelingt es erheblich besser, seine Ressourcen zu aktivieren.

Gesundheit ist eine Kompetenz zur aktiven Lebensbewältigung. Gesundheit ist etwas, was erlernt werden kann, d.h. wozu Menschen befähigt werden können.²

Hier setzen wir in der Astrid-Lindgren-Schule an. Auch unsere Kinder sind tagtäglich zahlreichen Stressoren sowohl im privaten wie auch im schulischen Bereich ausgesetzt. Wir wollen sie dabei unterstützen, dass sie eine stabile Persönlichkeit entfalten, um die o. g. Schutzfaktoren aktivieren zu können. Die Schule kann dabei als Erfahrungs- und Lebensraum mit praktischen Angeboten zur gesunden Lebensführung genutzt werden. Die Lehrerschaft vermittelt Kenntnisse, Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die die Entwicklung einer gesunden Lebensweise unterstützen. Gesundheitserziehung in der Schule verstehen wir Lehrerinnen nicht als allein stehende Einheit, sondern als Prinzip.

¹ aus Badura, „Betriebliche Gesundheitspolitik“, 2. Auflage, Berlin 2010

² ebenda

Durch die Teilnahme am Regionsprojekt „**Gesund essen - täglich bewegen**“, **das uns über vier Jahre begleitet hat**, bekam die Schule viel Unterstützung durch Fachleute, um Aspekte der gesunden Ernährung, der Bewegungsförderung und der Selbststeuerung in den Schulalltag zu integrieren. Das Projekt ist jetzt zwar beendet, zeigt aber Nachhaltigkeit in vielen Bereichen.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Wir fördern die Kinder in ihrer **Persönlichkeitsentwicklung**, damit sie lernen, ihre Stressfaktoren durch positiven Ausgleich zu mildern. Das erfolgt durch das Aufzeigen von Erfolgen, Wertschätzen erbrachter Arbeit und eine freundliche und entspannte Lernatmosphäre.

Das Brückenjahr³ ermöglicht es, dass die Kinder bereits im letzten Kindergartenjahr die Schule kennen lernen. Dies reduziert negative Belastungen beim Übergang vom Kindergarten in die Schule.

NEIN sagen im richtigen Moment wird mit den Kindern im Unterricht in Zusammenarbeit mit der Polizei⁴ und in jährlich stattfindende **Selbstbehauptungskurse** (AMS) geübt. Haben unsere Kinder auf diese vielfältigen Arten Selbstvertrauen entwickeln können und das NEIN sagen gelernt, dann können sie auch **NEIN sagen** gegenüber den Verführungen durch **Alkohol und Drogen oder einem möglichen Missbrauch**.

Durch **offene Unterrichtsformen** geben wir den Kindern die Möglichkeit, sich individuell zu entfalten. Bewegter Unterricht (Stationsbetrieb, Bewegungspausen, Konzentrations- und Entspannungsangebote) und Differenzierung helfen den Kindern, sich im Schulalltag wohl zu fühlen, was nach der WHO-Definition die Voraussetzung für Gesundheit ist.

Durch das **Übergeben von Verantwortung** an die Kinder im Schulalltag (Klassendienste, Klassensprecher, Klassenräte) stärken wir das Selbstwertgefühl der Schülerinnen und Schüler. Ein **Erste-Hilfe-Kurs im Rahmen der AGs** leistet ebenfalls einen Beitrag zur Stärkung und Förderung der Selbst-, Sach- und Sozialkompetenz.

³ siehe Kooperationsvertrag

⁴ siehe Kooperationsvertrag

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH ERNÄHRUNG

Ein weiterer Teil der Gesundheitserziehung ist das **Gesunde Frühstück**. Regelmäßig bereitet eine Klasse unter der Anleitung von Frühstücksmüttern ein Schulfrühstück für alle Kinder der Schule zu. In der Koch-AG werden viele Aspekte der gesunden Ernährung vermittelt und erprobt. Zu Beginn der großen Pause wird in den Klassen gemeinsam gefrühstückt, um Muße zum Essen zu haben und um ein Gemeinschaftsgefühl herzustellen. Im Unterricht thematisieren wir **Maßnahmen zur gesunden Lebensweise** der Menschen (Zahnpflege, gesunde Ernährung, Sexualerziehung, Verhaltensweisen zur Vermeidung sexuellen Missbrauchs⁵). Durch Einbindung von **Elternarbeit** auch in diesem Bereich tragen wir zu einer Stärkung der Gemeinschaft in der Schule bei.

Zahnärztliche Reihenuntersuchungen und die jährlich stattfindende **Zahnprophylaxe** unterstützen die Lehrerinnen bei der Gesundheitserziehung.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG

Neben dem Sport-, Schwimm- und Sportförderunterricht⁶ zeigen in den Schulalltag eingebundene **Sportaktionen** (Sponsorenlauf, Besuch von Turnieren und Events, Sport- und Spielefest), AGs (Tischtennis, Fußball), **Unterrichtsgänge**, z. B. in das nahe liegende Waldgebiet in Almhorst, und Sportschnuppertage in Zusammenarbeit mit **lokalen Sportvereinen**, dass **Bewegung** zu einem gesunden (Schul-)leben dazu gehört. Dabei werden wir seit dem Schuljahr 2010/11 von einem **FSJ'ler** unterstützt.

Die **Gestaltung des Schulhofes und der Pausen ist bewegungsfreundlich**. Ein Klettergerüst, die Möglichkeit zu bouldern und top rope zu klettern, eine Tischtennisplatte und die Ausleihe von Spielzeug, unterschiedlicher Fahrzeuge und Bällen erlauben an beiden Standorten Bewegungsförderung in den Pausen.

Das Unterrichten und Lernen erfolgt in hellen Klassenräumen in einer angenehmen Atmosphäre. Das Gestühl ist der Größe der Kinder angepasst. Vier Klassenzimmern sind mit modernen ergonomischen Stühlen und leichtbeweglichen Tischen mit Rollen eingerichtet. Ein Austausch des übrigen Mobiliars ist vorgesehen.

Um schwere Ranzen zu vermeiden, können die Kinder nicht benötigte Bücher und Hefte in der Schule lassen. Dies verringert die gesundheitsschädliche Belastung des Rückens.

Diese Überarbeitung wurde in der Gesamtkonferenz am 23.02.2011 beraten und beschlossen.

Erstellt im Januar 2010 von H. Aufderheide und A. Bendorf-Schneider
Überarbeitet im Januar 2011 von A. Bendorf-Schneider

⁵ siehe Arbeitsplan Sachunterricht

⁶ siehe Arbeitsplan Sport und Förderkonzept