

Astrid-Lindgren-Schule Almhorst/ Lohnde
Theodor-Heuss-Str. 10, 30926 Seelze



Konzept zur Gesundheitserziehung und Prävention

überarbeitet von Ilka Hömmken
im April 2020

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 wiederhergestellt wird.“ (vgl. Badura, „Betriebliche Gesundheitspolitik“, 2. Auflage, Berlin 2010)

„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 wie beispielsweise Stress, Leistungsdruck, Streit, Ausgrenzung, Beruf, Hausaufgaben beeinflusst. Jeder Mensch 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 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. (vgl. Badura, „Betriebliche Gesundheitspolitik“, 2. Auflage, Berlin 2010)

Hier setzt die Astrid-Lindgren-Schule an, denn die Schülerinnen und Schüler sind tagtäglich zahlreichen Stressoren sowohl im privaten wie auch im schulischen Bereich ausgesetzt. Die Entwicklung einer stabilen Persönlichkeit zu unterstützen, um die o. g. Schutzfaktoren aktivieren zu können, ist ein Anliegen der Astrid-Lindgren-Schule. Die Schule kann dabei als Erfahrungs- und Lebensraum mit praktischen Angeboten zur gesunden Lebensführung genutzt werden. Die Lehrerschaft vermittelt Kenntnisse, Fähigkeiten und Verhaltensweisen, um zu einer gesunden Lebensweise anzuregen bzw. sie auszubauen. Gesundheitserziehung in der Schule versteht sich nicht als einmalige Aktion, sondern als durchgängiges Prinzip von der ersten bis zur vierten Jahrgangsstufe.

Durch die vierjährige Teilnahme am Regionsprojekt „Gesund essen - täglich bewegen“, bekam die Astrid-Lindgren-Schule viele Anregungen durch Fachleute, um Aspekte der gesunden Ernährung, der Bewegungsförderung und der Selbststeuerung in den Schulalltag zu integrieren. Das inzwischen beendete Projekt zeigt bis heute Nachhaltigkeit in vielen Bereichen.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Das Aufzeigen von Erfolgen und das Wertschätzen erbrachter Leistungen stärkt die Persönlichkeit eines Schülers positiv. Das Schaffen einer entspannten Lernatmosphäre verbunden mit einem freundlichen Umgangston und transparenten und nachvollziehbaren Regeln (Schulregeln, Klassenregeln, Pausenregeln) hilft, die Stressfaktoren zu reduzieren.

Das sogenannte Brückenjahr ermöglicht Kindern in ihrem letzten Kindergartenjahr, die Schule bereits vor ihrer regulären Einschulung kennenzulernen (siehe Kooperationsvertrag). Dies reduziert negative Belastungen beim Übergang vom Kindergarten in die Schule.

NEIN sagen lernen wird mit den Kindern im Unterricht geübt, teils in Zusammenarbeit mit der Polizei (siehe Kooperationsvertrag). Kinder, die NEIN sagen gelernt haben, können auch NEIN sagen gegenüber den Verführungen durch Alkohol und Drogen oder einem möglichen Missbrauch.

Durch offene Unterrichtsformen erhalten die Kinder die Möglichkeit, sich individuell zu entfalten. Bewegter Unterricht (Stationsbetrieb, Bewegungspausen, Bewegungslieder, Konzentrations- und Entspannungsangebote) und Differenzierung helfen den Kindern, sich im Schulalltag wohl zu fühlen, was nach der WHO-Definition die Voraussetzung für Gesundheit ist. Das Übertragen von Verantwortung an die Kinder im Schulalltag (Klassendienste, Klassensprecher/in, Klassenräte, Streitschlichter) stärkt das Selbstwertgefühl der Schülerinnen und Schüler. Ein Erste-Hilfe-Kurs, auch im Rahmen einer AG, leistet ebenfalls einen Beitrag zur Stärkung und Förderung der Selbst-, Sach- und Sozialkompetenz.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH ERNÄHRUNG

Ein weiterer Teil der Gesundheitserziehung ist das Gemeinsame Frühstück. Einmal im Monat bereitet eine Klasse unter der Anleitung von Frühstückseltern ein Schulfrühstück für alle Kinder der Schule zu. Auch der jährlich stattfindende Besuch der Landfrauen im 4. Jahrgang unter dem Aspekt „Gesundes Kochen“ bietet den Schülerinnen und Schülern ein gesundheitsförderndes Gemeinschaftserlebnis in der Schule. Ebenso lassen sich in der angebotenen Koch-AG mehrere Aspekte der gesunden Ernährung vermitteln und erproben. Zu Beginn der großen Pause wird in den Klassen gemeinsam gefrühstückt, um Muße zum Essen zu haben und um ein Gemeinschaftsgefühl herzustellen. Im Sachunterricht werden Themen wie gesunde Ernährung, Zahnpflege, Sexualerziehung und (Verhaltensweisen zur Vermeidung sexuellen Missbrauchs) im Hinblick auf die Führung einer gesunden Lebensweise besprochen. Darüber hinaus bekunden zahnärztliche Reihenuntersuchungen und die jährlich stattfindende Zahnprophylaxe die Bedeutsamkeit von Gesundheitserziehung in Schule und Unterricht.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG

Neben dem Sport- und Schwimmunterricht zeigen in den Schulalltag eingebundene Bewegungsaktionen (Sponsorenlauf, Wandertag von Lohnde nach Althorst, Besuch von Turnieren und Events, Sport- und Spielefest), AGs (Tischtennis, Reiten, Tanzen), Unterrichtsgänge (z. B. in das nahe liegende Waldgebiet in Althorst oder zu dem Kiesteich in Lohnde, zu Getreidefeldern, Bauernhöfen etc.) und Sportschnuppertage in Zusammenarbeit mit lokalen Sportvereinen, dass Bewegung zu einem gesunden (Schul-)leben dazu

gehört. Bislang wurde die Astrid-Lindgren-Schule dabei seit dem Schuljahr 2010/11 von einem FSJ'ler unterstützt, dessen Beistand allerdings seit dem Schuljahr 2019/20 unvorhergesehen pausiert.

Die Gestaltung des Schulhofes und der Pausen ist bewegungsfreundlich. Klettergerüste, eine Tischtennisplatte, die Ausleihe von Spielzeug sowie unterschiedlichen Fahrzeugen erlauben an beiden Standorten Bewegungsförderung in den Pausen.

In jedem Klassenraum ist dauerhaft eine Kiste mit Pausenspielzeug (Bälle, Springseile, Pferdegeschirr) deponiert.

Am Standort Lohnde begleitet zudem ein Schulsozialarbeiter in den großen Pausen das sichere Klettern an der Kletterwand und ein aufgemaltes Straßensystem verwandelt den Schulhof in einen anregenden Mini-Verkehrsübungsplatz.

Der Großteil der Klassenzimmer ist mit modernen ergonomischen Stühlen und leichtbeweglichen Tischen mit Rollen eingerichtet. Pro Klasse bieten zwei schwingende Hocker die Gelegenheit, in Bewegung zu bleiben und durch häufige Positionswechsel Wirbelsäule und Bandscheiben zu entlasten und die Rückenmuskulatur zu stärken.

Um das Tragen schwerer Ranzen auf dem Schulweg zu vermeiden, können die Kinder nicht benötigte Bücher und Hefte in der Schule lassen. Dies verringert die gesundheitsschädliche Belastung des Rückens.