

Bewegungs- und Gesundheitskonzept

Staatliche Grundschule „Anna Sophia“ Kranichfeld



„Wenn wir jedem Menschen die richtige Dosis Nahrung und Bewegung geben könnten, nicht zu viel und nicht zu wenig, hätten wir den besten Weg zur Gesundheit gefunden.“

– Hippocrates –

In unserer heutigen schnelllebigen Zeit gelingt es uns kaum noch, diese richtige Dosis zu finden. Dabei ist dies immens wichtig für die eigene Gesunderhaltung. Zudem verbringen Kinder einen Großteil des Tages in der Schule.

Aus diesem Grund nimmt die Schule als Lernort in dieser Beziehung einen großen Stellenwert ein.

Doch reicht es nicht nur auf Nahrung und Bewegung zu schauen. Ebenso muss auch die psychische Gesundheit in den Fokus genommen werden.

Unser Ziel ist es, diese drei Bereiche in Einklang zu bringen, um starke, gesunde und selbstbewusste Menschen heranwachsen zu lassen.

Somit gliedert sich unser **Bewegungs- und Gesundheitskonzept** in folgende Bereiche:

- ❖ **Allgemeines**
- ❖ **Bewegung**
- ❖ **gesunde Ernährung**
- ❖ **soziale Gesundheit**
- ❖ **Partner**

MIT

Ruhe und Gelassenheit

EIN

Ziel verfolgen und

AN

andere denken sowie

DER

Bewegung Raum geben.

Allgemeines

- ❖ Wir schätzen Bewährtes, wagen Neues und schaffen eine **positive Lernumgebung**.
- ❖ Es gibt individuelle Vereinbarungen zur „**Medikation von Schüler*innen während der Schulzeit**“, die vom Arzt und Eltern ausgefüllt werden müssen, wenn Medikamente in der Schule verabreicht werden sollen.
- ❖ Es steht ein **Erste-Hilfe-Raum** mit Liege zur Verfügung.
- ❖ Alle zwei Jahre absolvieren die Mitarbeiter*innen gemeinsam ein **Erste-Hilfe-Training**.
- ❖ Jährlich werden die Beschäftigten zum Thema „**Infektionsschutz**“ belehrt. Diese Belehrung wird aktenkundig gemacht.
- ❖ Zu jeder Einschulung werden die Eltern schriftlich zum Thema **Infektionsschutzgesetz gem. §34 Abs. 5 S. 2** belehrt.
- ❖ Bei Befall eines Kindes von **Kopfläusen** werden alle Eltern der Klasse schriftlich informiert und müssen schriftlich bestätigen, den Kopf ihres Kindes im Hinblick auf den Lausbefall kontrolliert zu haben.
- ❖ Regelmäßig werden die Kinder auf die **Bedeutung und Notwendigkeit** des richtigen **Händewaschens** hingewiesen. Dies wird durch ausgehängte Plakate und Piktogramme zusätzlich noch unterstützt.
- ❖ Wir achten auf **größenangepasste Schultische und Stühle**.
- ❖ Die Klassenräume werden regelmäßig **gelüftet**.
- ❖ Durch ein Ablagesystem für die Kinder und gezielte Mitnahme von Unterrichtsmaterialien soll das **Gewicht der Ranzen reduziert** werden, um Haltungsschäden vorzubeugen.
- ❖ Während des Aufenthalts im Haus tragen alle Kinder **Hausschuhe**. Die Schuhe werden vor dem Unterrichtsraum oder dem Hortraum gewechselt. Damit kann das Schuhwerk lüften. Unsere Klassenräume sind dadurch sichtbar sauberer und trockener.
- ❖ Wir nutzen **Wechselstrümpfe** für den Schulgartenunterricht.

Bewegung

„Luft und Bewegung sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräte.“

– Theodor Fontane –

- ❖ Die Schule beteiligt sich am **DAK - Programm „fit4future“**. Hierzu nehmen eine Sportlehrerin und eine Erzieherin an Weiterbildungsveranstaltungen teil.
- ❖ Wir nehmen regelmäßig am **Fitness-Test** der Klasse 3 teil.
- ❖ Die Sportlehrer*innen veranstalten in Zusammenarbeit mit den an der Schule befindlichen Kolleg*innen den **„Lauf in den Frühling“** sowie den **„Sport-Spiel-Spaß-Tag“** für große und kleine Sportfans der Schule.
- ❖ In der vierten Klasse nehmen die Kinder beim **Wettbewerb „Kids4Sports“** in Erfurt teil.
- ❖ Es gibt einen **Spieledienst** in der 1. Hofpause, der die Kinder mit verschiedenen Spielgeräten versorgt. **Schlechtwettervarianten** werden angeboten.
- ❖ Die Schuleingangsphase hat **zweimal wöchentlich eine Sportstunde**.
- ❖ Klassen 3 und 4 haben eine **Doppelstunde** sowie eine **Einzelstunde Sport** in der Woche.
- ❖ Im Hortbereich bieten wir einmal wöchentlich eine **Sport-AG** an.
- ❖ Unsere Schule nimmt regelmäßig an **Sportwettbewerben** mit anderen Schulen teil, z.B. Fußballturniere, Schwimmwettkämpfe, Zweifelderballturniere.
- ❖ Einmal in der Woche fahren eine Sportlehrerin und eine Erzieherin mit einer dritten Klasse in die Schwimmhalle nach Weimar zum **Schwimmunterricht**.
- ❖ Unsere **Schulfeste** werden bewegungsorientiert geplant.
- ❖ Unsere **Wandertage** werden als Bewegungstage gestaltet, an denen gewandert wird. Auch in den **Ferien** gibt es **Ausflüge im Hort**.
- ❖ Alle Lehrkräfte sind angehalten, einen **bewegungsfreundlichen Unterricht** zu planen, durch Anwenden bewegter Lehr- und Lernmethoden und das Lernen mit allen Sinnen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Bewegung im Handlungsfeld Unterricht gezielt einzusetzen:
 - Themenbezogene Bewegung, z. B. Deutsch - Laufdiktat
 - Methodenbezogene Bewegung, z.B. Gruppenarbeit, Rollenspiele, Tagespläne, Wochenpläne

- Bewegungspausen im Unterricht, z.B. Lockerungsübungen
- Ruhephasen im Unterricht, z.B. Fantasiereisen, Stilleübungen, Lesezeit im Lesestübchen
- ❖ Zu **unseren Monatsauswertungen** werden von den Klassen diverse kleine Einlagen wie z.B. Bewegungslieder, kleine Tänze oder Instrumentalstücke aufgeführt.
- ❖ Durch die Rhythmisierung des Unterrichts muss das Bewegungsbedürfnis besonders berücksichtigt werden. Die Kinder haben nach der 2. Stunde sowie nach der 4. Stunde eine längere Bewegungspause. Um dem Bewegungsdrang der Kinder entgegenzukommen, werden nach Bedarf in den Klassen oder auch draußen Bewegungsphasen eingefügt. Dazu gehören beispielsweise Flitzerunden und Bewegungsspiele.
- ❖ Es ist angestrebt, Sportförderunterricht dauerhaft anzubieten.
- ❖ Am **Schulnachmittag** können die Kinder **kleine Spiele** im Hort tätigen, z.B. Hüpfekästchen oder Seilspringen.

Gesunde Ernährung

„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel.“

– Hippokrates –

„Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen.“

– Johann Wolfgang von Goethe –

- ❖ Es ist uns sehr wichtig, dass die Schüler täglich **in Ruhe** ihr **Frühstück** einnehmen können. So findet die **Frühstückspause individuell** an den Unterricht und die Klassensituation angepasst **innerhalb des ersten Stundenblocks** statt.
- ❖ Schon ab der ersten Klasse legen wir Wert darauf, dass die Brotdosen mit **ausgewogenem Essen** bestückt sind. Süßigkeiten zählen als Nachtisch und werden im Anschluss an das Brot gegessen. Hierzu wird die Wichtigkeit des Themas in jedem Elternabend und Stammtisch thematisiert. Die Eltern werden für die Notwendigkeit des häuslichen Frühstücks vor dem Schulbeginn und das **vitaminreiche Bestücken** der Brotdose sensibilisiert.
- ❖ In der **Hortzeit** haben die Kinder eine **Teepause**. Hier können sie mitgebrachtes Essen genießen. **Zuckerfreier Tee** und **Wasser** stehen ihnen während der **gesamten Hortzeit kostenfrei** zur Verfügung.
- ❖ Regelmäßig finden **Projekte** im Heimatsachkunde- und Schulgartenunterricht **zu Obst und Gemüse** sowie zur **gesunden Ernährung** statt. Es werden verschiedene Obst- und Gemüsesalate verkostet und aus selbst gesäten Kräutern, Kräuterbutter oder Kräuterquark hergestellt.
- ❖ In einer „Sinnesreise“ essen die Kinder mit allen Sinnen.
- ❖ Einen weiteren Schwerpunkt bildet **die Zahnhygiene**. Der Zahnarzt besucht die Schule **einmal jährlich** und animiert die Kinder mit den Eltern zum Zahnarzt zu gehen. Hierbei können sie an der **Fluoridierung** teilnehmen. Das Zähneputzen wird geübt und zahnschädigende Nahrungsmittel erläutert.
- ❖ Unsere Schule nimmt am „**Schulobstprogramm**“ teil, bei welchem die Kinder **zweimal wöchentlich Obst oder Gemüse** erhalten.
- ❖ Die Kinder haben die Möglichkeit, an der **Mittagsversorgung** teilzunehmen. Hierbei bietet **der aktuelle Essenanbieter eine Frischetheke mit zahlreichem Obst- und Gemüseangebot** an. Dies kann zur jeder Mittagsmahlzeit zusätzlich gegessen werden. Des Weiteren haben die Kinder auch hier immer die Möglichkeit, **kostenfrei Tee** zu trinken.
- ❖ Auch im **Speiseraum** wird auf **Handhygiene vor dem Essen** und die notwendige Ruhe während des Essens geachtet.

Soziale Gesundheit

„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens“

– John Steinbeck –

„Lasse das Verhalten anderer nicht deinen inneren Frieden stören“

– Dalai Lama –

- ❖ Im digitalen Zeitalter ist es von immer größerer Bedeutung auf sich selbst zu achten und sich zu pflegen. In unserer Schule achten wir auf ein **positives Arbeitsklima und Miteinander aller Beteiligten**.
- ❖ **Gegenseitige Wertschätzung und Akzeptanz** haben einen hohen Stellenwert.
- ❖ Eine „**Wohlfühlordnung**“ wurde gemeinsam mit den Kindern entwickelt und das „**Haus des Miteinander**“ ist transparent im Schulhaus zu finden.
- ❖ Die **ersten drei Schulwochen** stehen **im Zeichen des „Miteinander“**. Regeln und Normen des Schulalltags werden besprochen, individuell festgelegt und umgesetzt.
- ❖ Sehr wichtig ist für uns, dass die Kinder immer verstehen, warum sie gerade so handeln sollen.
- ❖ Für **Transparenz beim Einschätzen vom Verhalten** sorgt die „**Smileytafel**“, welche in jedem Klassenraum zu finden ist. Hierbei ist nicht nur der Schulvormittag wichtig, auch Hinweise am Nachmittag werden durch „**Miteinander-Kärtchen**“ sichtbar gemacht und am Folgetag besprochen. Gravierende Vorfälle am Schulfachmittag werden in „**Sozialgesprächen**“ mit den Kindern geklärt.
- ❖ Bei **Sorgen und Problemen** können die Kinder zusätzlich zum **Klassenlehrer**, zum **Beratungslehrer** und zum **Vertrauenslehrer** Kontakt aufnehmen.
- ❖ Im **Konfliktfall** stehen **ausgebildete Streitschlichter** zur Verfügung. Die Ausbildung umfasst 6 Monate und wird mit einer Prüfung belegt. Schüler der Klassen 3 durchlaufen ab dem 2. Halbjahr die Ausbildung und sind im darauffolgendem Schuljahr als Streitschlichter aktiv. Sofort erkennbar sind sie an ihren orangen Westen mit dem Schriftzug „Streitschlichter“ sowie dem entsprechenden Symbol. Die Streitschlichter bieten eine feste Sprechstunde an, zu welcher Kinder im Streitfall erscheinen, um das Problem zu klären.
- ❖ Auf dem **Schulhof unterstützen die „gelben Westen“** den aufsichtshabenden Lehrer und Erzieher. In den „Miteinanderwochen“ werden die Kinder angeleitet und an diesen Dienst herangeführt.
- ❖ Jede Stammgruppe bzw. Klasse hat einen **wechselnden Dienstplan**, um die Kinder an **Verantwortung** heran zu führen.

- ❖ In der **Schuleingangsphase** sind die Klassenräume mit einem **Spielteppich** ausgestattet, auf welchem die Kinder neben der Spielzeit, auch eine Lesezeit, Ruhezeit oder gemeinsame Zeit im Kreis verbringen können. Wir achten auf ausgewogene Lern- sowie Spiel- und Ruhephasen im gesamten Tagesablauf.
- ❖ Gemeinsame, jahreszeitlich angepasste Schulhausgestaltung fördert das „Wir-Gefühl“.
- ❖ Um die **Gemeinschaft als Ganzes zu fördern**, finden **Wandertage meist gemeinsam statt**. Die Schuleingangsphase wandert immer mit allen vier Stammgruppen. Ebenso wandern auch die Klassenstufen 3 und 4 zu einem gemeinsamen Ziel.
- ❖ **Jährlich** findet unser **gemeinsames Sommerfest** mit vielen Stationen und Attraktionen im Sommer statt.
- ❖ **Projekte** werden **regelmäßig mit den Klassensprechern gewählt** und die gesamten **Schüler** werden **bei den einzelnen Themen sowie der Themenfindung miteinbezogen**.
- ❖ An unserer Schule gibt es einen „**Tag der Toleranz**“. Kindgerecht werden hier aktuelle und bestehende Themen aufgegriffen.
- ❖ Auch auf die soziale Gesundheit der Lehrer und Erzieher wird geachtet. Der Personalrat und der Vertrauenslehrer der Kollegen kümmern sich um die Belange des Kollegiums. Regelmäßige gemeinsame Unternehmungen stärken den Teamgeist. Fortbildungen fachlicher, aber auch gesundheitspräventiver Art finden mehrmals jährlich statt.

Partner

- ❖ Gesundheitsamt Weimarer Land – *Zahngesundheit und Schuluntersuchungen*
- ❖ Apolda Schulverwaltung – *Schulobstprogramm*
- ❖ Pro Familia – *Sexualerziehung*
- ❖ Schmähling – *Essensanbieter*
- ❖ DAK – *fit4future Programm*
- ❖ Feuerwehr – *Notfallübungen*
- ❖ Polizei und ADAC – *Verkehrserziehung*
- ❖ Schulpsychologischer Dienst – *Prävention, Krisenintervention*
- ❖ Neumann Bauelemente – *Sponsoring „Meine kleine Kinderzeitung“*
- ❖ AOK Weimar, Barmer Weimar, Apotheke am Goetheplatz Weimar, Sparkasse Kranichfeld, Firma Hahn Kranichfeld - *Sponsoring zu Sportveranstaltungen*