**Gesundheitskonzept der SGS Margaretenschule**

**Vorbemerkungen:**

Wer glaubt, keine Zeit für seine Gesundheit zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen. (Chinesisches Sprichwort)

|  |
| --- |
| Wir wollen so früh wie möglich den Schülern Kompetenzen mit auf den Weg geben, die es ihnen ermöglicht, sich gesund zu entwickeln und eine gute Lebensqualität zu erlangen. |

Daraus ergeben sich folgende Schwerpunkte:

* Erlangung körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens
* Entwicklung von Fähigkeiten zur Stärkung der eigenen Gesundheit
* Stärkung der Schülerpersönlichkeit
* Entwicklung eines Selbstwertgefühls
* Förderung der eigenen Körperwahrnehmung
* Ziel: positive Einstellung zur eigenen Gesundheit

Unser Gesundheitskonzept beinhaltet 2 Stützpfeiler:

|  |
| --- |
| Gesundheitsförderung |
| Gesundheitsprävention |

**Gesundheitsförderung:**

Gesundheitserziehung findet in allen Unterrichtsfächern statt. Durch gesunde Ernährung, Bewegung (auch an der frischen Luft) und gesundheitsdienliches Verhalten sollen die Schüler eine aktive Eigenleistung bringen. Dazu gehören auch Bewegung in der Pause, Wandertage und verschiedene Projekte.

**Maßnahmen im Bereich der Gesundheitsförderung:**

* Der Schwimm- und Sportunterricht dient der gesunden Entwicklung des Körpers.
* Die Schüler nehmen regelmäßig an den Bundesjugendspielen und an Sportwettkämpfen teil.
* Im Unterricht gibt es feste Entspannungszeiten.
* Spielgeräte unterstützen eine aktive Pausengestaltung.
* Im dreijährigen Wechsel finden folgende Projekte mit Bewegung statt: Brunnenfest mit vorheriger Projektwoche, Zirkusprojektwoche, Tanzprojektwoche statt.
* Alle Klassen arbeiten im Schulgarten mit.
* Als AG’s mit Bewegung werden angeboten: Umwelt- AG, Zweifelderball, Handball und Theaterspiel.
* Ein ausgewogenes gesundes Schulfrühstück wird stets angeraten.
* Gemeinsam wird in Projekten Gesundes hergestellt.
* Wir nehmen am europäischen Schulobstprogramm teil.
* Die Lehrer unterrichten mit Methodenvielfalt, die auch Bewegung im Unterricht voraussetzt.

**Maßnahmen im Bereich der Gesundheitsprävention:**

* Im Heimat- und Sachkundeunterricht lernen die Schüler schon viel über den Aufbau und die Funktionsweise ihres eigenen Körpers.
* Verkehrstraining in Kooperation mit der Polizei Mühlhausen, der Verkehrswacht und dem ADAC findet regelmäßig statt.
* Die Schüler lernen wichtige Dinge über die einzelnen Lebensmittelgruppen, ein gesundes Essverhalten und die Zahngesundheit kennen.
* Einmal jährlich untersucht die Schulzahnärztin die Schüler vorsorglich.
* Hiervon bekommen die Eltern eine Rückmeldung.
* Einmal jährlich besucht uns die Zahnschwester und gibt Tipps für eine gesunde Zahnpflege.
* Gemeinsam werden positive Kräfte entdeckt und weiterentwickelt.
* Das Projekt „Streitschlichter“ ist fester Bestandteil der Schule.
* Im Heimat- und Sachkundeunterricht wird auch das Thema Sexualkunde behandelt, hier sollen die Schüler lernen, dass ihr Körper ihnen allein gehört.
* Die Schüler sollen das Bewusstsein entwickeln, dass eine Gemeinschaft Regeln braucht.
* Richtige Verhaltensweisen werden eingeübt.
* Bei Regelverstößen wird einheitlich vorgegangen.
* Die Schüler sollen lernen, wie man konstruktiv mit Konflikten umgeht.

**Europäisches Schulobstprogramm:**

Seit Bestehen dieses Programms nimmt unsere Schule daran teil. Dabei lernen die Schüler Obst- und Gemüsesorten kennen. Während einer Entspannungszeit sollen die Schüler verschiedene Sorten angeboten bekommen und diese genießen. Einmal pro Woche wird frisches Obst und Gemüse geliefert. Dabei probieren die Schüler auch Obst und Gemüse, das sie bis dahin noch nicht kannten. Jede Klasse hat eine eigene Klassenschüssel, die das Obst und Gemüse enthält. Meist wird es von einer fachkundigen Person zum Verzehr vorbereitet, manchmal tun dies die Schüler gemeinsam. Das Obst und Gemüse dient als Ergänzung zum Schulfrühstück oder als Zwischenmahlzeit während der Hortfreizeit.