

## Gesundheitskonzept der Grundschule im Park Ebersdorf

Unser Motto: „Ein gesunder Geist- in einem gesunden Körper“

Unser Anliegen als Lehrer- und Erzieherinnen der Grundschule im Park ist es unseren Schülern nicht nur Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, sondern wir möchten ihnen das Lernen in einem gesunden Umfeld ermöglichen. Außerdem wollen wir ihnen Vorbild in einer gesunden Lebensführung sein und unsere Schüler durch vielfältige Aktionen und Angebote zu einer gesunden Lebensweise motivieren sowie ihnen anschaulich zeigen, dass dies jeder selbst gestalten kann.

### Voraussetzungen/ Bedingungen:

- viele Bewegungsmöglichkeiten vorhanden durch die Schulumgebung (Parklandschaft), durch den eingeschossigen, lang gezogenen Schulbau
- Zwischengärten und Buswendeschleife
- Rhythmisierung des Schulalltages mit ausgiebigen Essens- und Bewegungspausen an der frischen Luft (Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung)
- Pausenhof mit verschiedenen Kletter- und Sportgeräten, die Lust zum Bewegen anregen für Jungen und Mädchen: Balancierbänke, Torwand, Wackelbrücke, Kletterarena, Kletter- u. Hangelburg, Tischtennisplatte, Bolzplatz, Volleyballfeld

→ Sehr starke Unterstützung durch den Förderverein für die Ausstattung des Pausenhofes

- Spiel- und Bewegungsangebote im Schulhaus, Nutzung der Turnhalle sowie der Loggia bei Regenspausen

um dem natürlichen Bewegungsdrang der Grundschüler gerecht zu werden.

### Maßnahmen/ Aktionen:

Um unserem Anliegen gerecht zu werden, gestalten wir die langen Unterrichtsphasen mit Bewegungsangeboten, veränderten Sitz- und z.T. auch Liegepositionen, lockern auf durch Bewegungslieder oder kleine Tanzspiele. Jeder Lehrer hat eine CD mit Bewegungsliedern.

Aufgabenstellungen werden teilweise so formuliert, dass sich die Kinder dabei bewegen müssen (→s. bewegter Unterricht, bewegte Grundschule).

Beispiel Mathematik:

Darstellen mehrstelliger Zahlen durch verschiedene Bewegungsformen wie hüpfen, stampfen, klatschen, die Ergebnisdarstellung in verschiedenen Körperformen,...

Beispiel Deutsch:

Laufdiktate, Kontrollblätter an anderem Tisch, Leseteppich,..

Unterrichtsgestaltung zu verschiedenen Anlässen, die Erarbeitung der 1000 m in Mathematik, Herbst im Park in den Unterrichtsfächern Schulgarten und HSK

Hierbei werden die Kenntnisse aus den Fortbildungen mit „Olympia ruft! –Mach mit!“ angewandt.

Lern- und Arbeitsmaterialien werden in Übungsphasen selbst im Raum geholt.

Außerdem achten alle Kolleginnen darauf, dass unsere Schüler an Schülertischen sitzen, die mit der Stuhl- bzw. Tischhöhe zur Körpergröße passen (regelmäßige Kontrolle, Anpassen durch den Hausmeister). Die Schulleitung achtet darauf, dass möglichst höhenverstellbare Schülermöbel angeschafft werden. (gesunde

Körperhaltung der Schüler, Lehrgesundheit→ vermeiden des häufigen Umräumens und Tragen der Tische) (aktueller Stand: 7 Klassenräume mit höhenverstellbaren Möbeln ausgestattet, 2 Klassen- und 2 Fachräume noch nicht→ Vorhaben: auch diese Räume so einzurichten)

„Ranzen -Gewicht“: Schüler und auch Eltern werden darüber informiert bzw. angeleitet, wie schwer ein Schulranzen höchstens sein darf, damit ein Kind nicht unter dessen Last leidet.

→ Was gehört in den Ranzen, was nicht?

→ Welche Materialien sind leicht und funktionell?

→ Wie „sitzt“ der Ranzen richtig auf dem Rücken?

→ Ranzen packen nach Stundenplan!

➔ Viele Arbeitsmaterialien bleiben in der Schule. Jedes Kind hat ein pers. Fach.

Gesunde Ernährung wird bei uns täglich praktiziert!!

Wir achten darauf, dass unsere Schüler in Ruhe ihre Mahlzeiten einnehmen können, schauen, ob das Frühstück wirklich gesund und ausreichend ist.

Ergänzend dazu bieten wir unseren Schülern Trinkmilch in verschiedenen Sorten an und vermitteln ihnen auch, welche wichtigen Inhaltsstoffe in der Milch stecken, warum die Milch für uns so gesund ist. („Milchparty“, „Milchreise“, Kochen und Zubereiten mit Milch,.....)

In allen Klassenstufen finden Projektstage statt: „Gesundes Pausen-Frühstück“.

Außerdem vermitteln wir allen Schülern Kenntnisse über eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung mit Obst, Gemüse, Ballaststoffen, Fisch und Fleisch,...→ „Ernährungspyramide bauen“, Anbau von Obst, Gemüse und Kräutern im Schulgarten, ernten und verarbeiten, Besuch in der Mühle→ Unterrichtsgang.

Im Schuljahr werden Projekte durchgeführt zur gesunden Lebensweise und Ernährung. Wir nehmen am EU-Schulobstprogramm teil.

Auch bei allen Frühstücksbasaren wird auf eine gesunde Vielfalt geachtet und angeboten.

Prüfen des Mittagessen- Speiseplanes (Vielfalt, Angebot), versuchen möglichst allen Schülern eine ruhige Mittagessenpause anzubieten (Bsp. Essenszeiten zwischen 11.30 Uhr und 12.30 Uhr), Mittagessen erst nach dem Sportunterricht.

Außerdem dürfen unsere Schüler auch während des Unterrichtes etwas trinken. Wir bemühen uns darum, dass die Kinder entweder Wasser, Tee (ungesüßt), Saftschorle oder eben Milch als Getränke verzehren. (→Wissensvermittlung und auch Vorbildwirkung der Erwachsenen)

Bewegung- findet bei uns immer statt

An unserer Schule wird der Sportunterricht entsprechend der Thüringer Studentafel durchgeführt. Wir versuchen keine Sportstunden ausfallen zu lassen. Zusatzangebot Sport-IG und Tanzgruppe.

Klassenstufe 3 nimmt am Programm „bewegte Kinder-gesunde Kinder“ teil.

In der Klassenstufe 4 läuft das Projekt „Shipping Hearts“ in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung.

Der Schwimmunterricht wird im 3. Schuljahr (10- 15 Wochen) durchgeführt. Dabei wird angestrebt, dass möglichst alle Schüler das Schwimmen erlernen, mit der Schwimmstufe „Bronze“ abschließen und die 15 Minuten Ausdauerschwimmen erreichen.

Die Fachgruppe „Sport“ plant die schuleigenen Sportfeste und Wettkämpfe sowie die Teilnahme an schulischen Vergleichswettkämpfen bzw. den Kreisjugendspielen.

→ wir führen 3x im Schuljahr Sportfest durch (Herbst/ Winter/ Sommer)

→ 2 x wird auch ein Crosslauf durchgeführt (Frühjahr/ Herbst)

→ um besondere Projekte zu unterstützen findet ein Spendenlauf statt

→ zusätzlich gestalten wir, wenn es die Witterungsbedingungen zu lassen

Wintersport, wie rodeln und Skischule, eine Winterwanderung sowie im Sommer 1 Schwimmtag für die gesamte Schule

Nach jedem Sportfest gibt es für die Sieger Medaillen, für die besten Läufer Urkunden.

Wir präsentieren die Leistungen im Schulhaus und im Eingangsbereich der Turnhalle. Im Schulflur führen wir unsere eigene Schulrekordtafel. Außerdem haben wir eine Pokalwertung im Leichtathletik- Dreikampf.

→ Sommerveranstaltung- Auszeichnung mit Pokal ( Mä/ Ju)

→ Herbst→ Herbstmeister und Herbstmeisterin erhalten besondere Herbstmedaillen

Mit den Kindern des 2. - 4. Schuljahres versuchen wir mit möglichst vielen, die Bedingungen des Sportabzeichen- Wettbewerbes zu erreichen.

Die Schüler der 2. Klasse erwerben im Sportunterricht den „ Rollbrett-Führerschein“

Bei allen Schulfesten gibt es Bewegungsstationen im Angebot: wie z. Bsp.

- Kletterfelsen oder Hüpfburg
- Move it- Fahrzeuge
- Bogenschießen und Darts
- Riesenschach
- Stelzenlaufen oder Seilspringen usw.

Es werden auch Familiensporttage durchgeführt.

Alle Wandertage in den Klassenstufen 1-4 werden als Wandertage durchgeführt.

Sehr beliebt sind auch die Familienwandertage.

### Zusätzliche Aktivitäten und Angebote

Weiterhin arbeiten wir in guten Partnerschaften mit den Sportvereinen und Institutionen unserer Region zusammen um möglichst viele Kinder für eine regelmäßige sportliche Aktivität in ihrer Freizeit zu begeistern.→ Kooperation mit den Ebersdorfer und Remptendorfer Sportvereinen (Budo und Fußball)

Im Rahmen der Hortnachmittage finden regelmäßig Sport- und Bewegungsangebote statt. Diese, wenn möglich an frischer Luft.→ „ Hortsport“. Dabei werden oft Ausscheide in Freizeitsportarten durchgeführt. z. Bsp. Tischtennis, Seilspringen, Hula Hopp,..

Unter Anleitung eines Übungsleiters gibt es wöchentlich dienstags für 12-15 Kinder eine Tanz IG, Party-IG.

Außerdem bieten wir während unserer IG- Arbeitszeit 1 Sportinteressengruppe an (Sportspiele, Tanzen und Turnen) in denen viele Kinder sich aktiv sportlich betätigen können.

Zusätzlich finden Projekte oder Aktionen auch zum Thema „ Zahngesundheit“ statt. „ Gesund beginnt im Mund“. Hierbei arbeiten wir mit dem Zahnärztlichen Dienst des Landratsamtes zusammen. Die Kinder sollen die richtige Zahnpflege erlernen und auch ausprobieren. (→ gesunde Ernährung, Pflege, Kontrolle...)

Durch unsere besonders schöne Lage im Park sind wir ebenfalls daran interessiert, dass unsere Kinder schon einige Pflanzen und Kräuter kennenlernen, evtl. auch schon unterscheiden lernen, um sie für sich selbst zu nutzen. Dazu arbeiten wir mit erfahrenen Naturparkführern, Kräuterkundlern und der Bürgerinitiative „ Schlosspark Ebersdorf“ zusammen.

Die Kinder probieren verschiedene Zubereitungsarten von Heil- und Wildkräutern aus, lernen sie kennen und schmecken, wie frisch und lecker solche Speisen oder auch Getränke sind.

Wir versuchen weiterhin solche Aktionen in unserem grünen Klassenzimmer (Park) regelmäßig durchzuführen und verstärkt dabei auch unsere Eltern mit einzubinden.

### Lehrergesundheit

Ebenso wichtig ist es für uns an der Schule, dass sich nicht nur die Kinder wohl fühlen und gesund bleiben, sondern auch alle Lehrerinnen, Erzieherinnen sowie unser technisches Personal der Einrichtung.

Deshalb bemühen wir uns darum, dass unser Kollegium ebenfalls in Schwung und in Bewegung bleibt, denn: Wer rastet der rostet!!

Viele Dienstberatungen beginnen wir mit kleinen Bewegungs- und Koordinationsübungen

→ bewegte Schule,

→ monatlich gestalten wir eine BBP (Besonders bewegte Pause), Alle machen mit!

### Vorhaben für die nächsten Jahre:

- erneute Bewerbung zum Schulobstprogramm
- weiterhin die regelmäßige Durchführung der Projekte zur gesunden Ernährung ( Milchparty, gesundes Frühstück, Milchreise, gesundes Zubereiten mit Kräutern)
- attraktive Bewegungsangebote erhalten bzw. neu schaffen auf unserem Schulgelände
- abwechslungsreiche Aktionstage gestalten mit Partnern unserer Region: z.B. SEZ, Jakult-Team, Naturparkführer, benachbarte Kindereinrichtungen, Kreissportjugend, Vereine, Team „Olympia ruft! –Mach mit!“ und Eltern
- Neuanschaffung von Pausenspielgeräten