

Konzepte	Thema: Gesundheitskonzept
----------	---------------------------

## **Gesundheitskonzept**

„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“

(Hippokrates)

Die Grundlage für unser pädagogisches Handeln ist in unserem Leitbild verankert, in dessen Mittelpunkt die Erziehung unserer Kinder zu aufgeschlossenen und friedvollen Persönlichkeiten steht, die in der Lage sind, Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen. Die Gesunderhaltung des eigenen Körpers und Geistes spielt dabei eine tragende Rolle. Um das Bewusstsein der Kinder für ihre eigene Gesundheit zu schärfen und ihnen die vielfältigen Aspekte einer gesunden Lebensweise zu vermitteln, fügt sich dieses Thema kontinuierlich in unseren Schulalltag ein. Im Unterricht, in den Bewegungspausen sowie innerhalb der außerunterrichtlichen Angebote ist es unser Anliegen, die Gesundheit der Kinder zu fördern.

### **Elemente der Gesundheitsförderung an unserer Schule:**

#### **1. Gesundheitsförderung im Unterricht**

Nicht nur die Inhalte des Sachunterrichts zielen darauf ab, die Gesundheit der Kinder zu fördern. Auch anhand fächerübergreifender Themen lernen die Schülerinnen und Schüler, wie sich vielfältige Aspekte von Bewegung auf das eigene Wohlbefinden auswirken. Dazu bieten sich vor allem Projekte und Werkstätten an, innerhalb derer die Kinder vor allem handlungsorientiert lernen, was ihrem natürlichen Bewegungsdrang zu Gute kommt. Diese offenen Unterrichtsformen tragen in besonderem Maße dazu bei, miteinander und voneinander zu lernen, sich rücksichtsvoll zu verhalten und sich gegenseitig zu helfen. Im Anfangsunterricht werden regelmäßig Lockerungsübungen in die Lernphasen integriert, da sich die Kinder meist noch nicht über einen langen Zeitraum hinweg konzentrieren können. Auch im Musikunterricht werden vielfältige Bewegungsmöglichkeiten umgesetzt, dazu gehören das Singen von kindgerechten Liedern mit Bewegungsmöglichkeiten, das rhythmische Gestalten von Liedern mit Orff- Instrumenten, das Gestalten von Klanggeschichten, das Tanzen zur Musik usw.

Stimmbildungsübungen dienen ebenfalls der Auflockerung und Entspannung. Häufig werden auch Fantasiereisen durchgeführt, mit deren Hilfe die Kinder lernen, sich bewusst zu entspannen und die Entwicklung der Fantasie gefördert wird. Im Sportunterricht der 1. und 2. Klasse stehen vor allem Bewegungsgeschichten und -landschaften sowie Laufspiele im Vordergrund. Außerdem nehmen alle Kinder der 1. bis 4. Klasse in den Wintermonaten - soweit es die Bedingungen zulassen - am Schwimmunterricht teil.

## **2. Gesundheitsförderung in den Pausen**

Der Start in die Pause beginnt mit einem gesunden Frühstück. Hierbei achten die Lehrkräfte darauf, dass die Kinder ausschließlich gesunde und abwechslungsreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen. Dies wird vorab mit den Eltern besprochen und erfolgt in enger Zusammenarbeit. In ruhiger und entspannter Atmosphäre nehmen die Kinder ihr Frühstück ein, während die Lehrkraft eine Geschichte vorliest. Die Pausen dienen den Kindern unter anderem dazu, sich auszuruhen und zu entspannen. Hierfür bietet der neu gestaltete Schulhof Rückzugsmöglichkeiten wie den Laubengang und das sich daran anschließende Grüne Klassenzimmer. Für den Abbau von Stress durch Bewegung gibt es verschiedene Klettergerüste, an denen die Kinder sich austoben können. Ebenso wird Pausenspielzeug verschiedenster Art zur Ausleihe angeboten. Dazu gehören zum Beispiel Springseile, Balanciergeräte, Bälle, Gummitwist, Wurfspiele, Badminton usw. Außerdem gibt es die Möglichkeit, während den Pausen Fußball zu spielen.

## **3. Gesundheitsförderung außerhalb des Unterrichts**

Die Schülerinnen und Schüler der Grundschule Woltersdorf haben die Möglichkeit, im Anschluss an den Unterricht folgende Angebote zu nutzen, bei denen es vor allem darum geht, die Bewegung und gesunde Ernährung der Kinder zu fördern.

- Betreuungsangebot für die 1. und 2. Klasse im Rahmen der VGS
- Percussion- Kurs
- Inliner- AG
- Theater- AG
- Chor
- Kochen und Backen

## **4. Gesundheitsfördernde Maßnahmen und Projekte seit 2007/08**

- Teilnahme am Sponsorenlauf „Kinder laufen für Kinder“
- Teilnahme am kreativen Lesefrühstück- Wettbewerb der Stiftung Lesen
- Teilnahme am Sportabzeichen- Wettbewerb
- Teilnahme am Sportfest des „Schulverbund Wendland“
- Gesundes Osterfrühstück, Nikolausfrühstück, Faschingsfrühstück

Die Gestaltung der unterschiedlichen Projekte erfolgt in enger Zusammenarbeit mit der Gemeinde Woltersdorf, der Kirche, dem Kindergarten „Blauer Elefant“, der Feuerwehr, dem Schützenverein, dem Sportverein Lüchow, der Polizei Lüchow, dem Jugendamt sowie dem NIKO – Projekt in Lüchow, das vielfältige Projekte zur Gesundheitsförderung für Schulen anbietet. Ein besonderes Anliegen ist es für uns, effektiv mit den Eltern zusammenzuarbeiten im Sinne der Gesundheit unserer Kinder.