



Gesundheitserziehung, Bewegung und Prävention

Gesundheitserziehung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Schulprogramms. Im Rahmen unseres Erziehungs- und Bildungsauftrages kommt dem Aspekt Gesundheitserziehung eine zunehmende Bedeutung zu.

Optische und akustische Reizüberflutung, falsche Ernährung, mangelnde Bewegung und andere Ursachen wirken sich nachteilig auf die kindliche Entwicklung aus. Hier werden möglicherweise negative Grundlagen gelegt, die sich bei Heranwachsenden oder Erwachsenen zu dauerhaften physischen und psychischen Defekten entwickeln.

Uns als Schule ist es daher sehr wichtig, negativen Tendenzen entgegen zu wirken und den uns anvertrauten Kindern im Schulalltag Möglichkeiten zu einer gesunden Entwicklung zu bieten. Dabei ist es uns ein besonderes Anliegen, die Gesundheitserziehung nicht nur auf die reine Wissensvermittlung physiologischer Vorgänge auf kognitiver Ebene zu reduzieren, sondern wir verstehen die Gesundheitserziehung als Teil eines ganzheitlichen Ansatzes mit möglichst vielen Handlungselementen. Gesundheitsfördernde Schule heißt für uns, ein Klima innerhalb der Schule schaffen, das die Gesundheit jedes Mitglieds der Schulgemeinschaft fördert. Das tägliche Miteinander von Schülern verschiedener Altersgruppen spielt dabei eine wichtige Rolle, daher ist es für uns unbedingt notwendig, dass vereinbarte Regeln und Absprachen von allen Mitgliedern der Schulgemeinschaft eingehalten werden. Gesundheitserziehung hat die Aufgabe, bei den Beteiligten ein Verantwortungsbewusstsein für sich selbst und für ihre Mitmenschen zu entwickeln.

Thematisch angebunden ist die Gesundheitserziehung im Sachunterricht, greift aber auch in den Sportunterricht über und findet sich an vielen Stellen des Schullebens wieder. Es geht uns in erster Linie darum, den Kindern zunächst grundlegende Kenntnisse über Körperteile und Organe zu vermitteln, die über das Staunen darüber zu einem Verständnis von Gesundheit als hohem Gut führen. Die Kinder lernen die Bedingungen für körperliches Wohlbefinden einerseits und die Gefährdung von Gesundheit andererseits kennen und erfahren, durch welches Verhalten und welche Präventionsmaßnahmen sie ihre Gesundheit und dadurch sich selbst schützen können. Letztlich sollen sie ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass die Möglichkeit besteht, ihren Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen, bzw. dass eine entsprechende Lebensweise, z. B. falsche Ernährung, keine Bewegung, Missbrauch von Medikamenten, Alkohol, Nikotin und Drogen, ihre Gesundheit gefährdet. Unsere Schule versucht in unterschiedlichen Bereichen diesen genannten Ansprüchen, die die Gesundheitserziehung an uns stellt, gerecht zu werden.

Das Projekt Klasse 2000 ist fester Bestandteil der schulischen Arbeit und wird in allen Klassen durchgeführt. (s. Projekte)

Konkrete Maßnahmen zur Gesundheitserziehung, Bewegungsförderung und Prävention

Klassenraumgestaltung

Da die Kinder den größten Teil ihres Schulalltags im Klassenraum verbringen, kommt dessen Gestaltung eine große Bedeutung zu. Unsere Klassenräume werden so gestaltet, dass sich alle wohlfühlen und Kindern und Lehrern, im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten, ein optimales Arbeiten und Miteinander ermöglicht wird.



In den Klassenräumen ist die jeweilige Klasse durch das Einrichten eines Ordnungsdienstes dafür verantwortlich, dass am Ende des Unterrichts die Stühle auf die Tische gestellt und auf dem Boden liegende Abfälle aufgehoben werden und in die entsprechenden Abfallbehälter geworfen werden. Der Müll wird in jeder Klasse getrennt.

Die Lehrer achten darauf, die Fenster ihrer Klassen in den Pausen für 5 Minuten zu öffnen, damit eine Stoßlüftung erfolgen kann.

Körperpflege/Hygiene

Die Kinder sollen lernen, dass die allgemeine Hygiene mit der persönlichen Hygiene beginnt, so achten wir sehr darauf, dass die Kinder, besonders in der Erkältungszeit, sich beim Husten und Niesen, die Hand vor den Mund halten und Papiertücher benutzen.

Ebenso wird von den Lehrkräften auf das sorgsame Waschen der Hände nach Kontakt mit dem Schulhund geachtet.

Das richtige Waschen der Hände ist ein besonders wichtiger Bestandteil der Hygiene, aber für viele Kinder nicht mehr selbstverständlich. Daher weisen wir die Kinder immer wieder daraufhin, dass sie sich nach der Toilettenbenutzung, vor dem Essen und bei Verschmutzungen die Hände waschen. Entsprechende Aufkleber der BZgA in allen Toilettenräumen erinnern zusätzlich an die Wichtigkeit des Händewaschens.

Gesunde Ernährung/Schulfrühstück

Bereits im ersten Schuljahr werden die Kinder für die Grundsätze gesunder Ernährung sensibilisiert. Das Schulfrühstück beeinflusst Leistung, Konzentration und Verhalten der Kinder positiv. Hungrige Kinder werden schneller müde, sind weniger leistungs- und konzentrationsfähig. Gemeinsam mit den Kindern reflektieren wir über Frühstücksgewohnheiten und unterscheiden richtige und falsche Verhaltensweisen. Dabei lernen die Kinder was ein gesundes Frühstück alles enthält: Obst, Vollwertprodukte, Brot, Schulmilch und Getränke ohne hohen Zuckergehalt. Wir achten hier besonders darauf, dass die Kinder wieder auffüllbare Trinkflaschen benutzen und keine Trinkpäckchen.

Wir legen besonderen Wert auf ein gemeinsames Frühstück, daher haben wir feste Frühstückszeiten im Klassenverband.

Darüber hinaus führen wir regelmäßig die Aktion „gemeinsam vorbereitetes Schulfrühstück“ in allen Jahrgängen durch. Die Schülerinnen und Schüler erfahren nicht nur, dass gesunde Nahrung gut schmeckt, sondern dass das gemeinsame Essen an einem schönen gedeckten Tisch auch Spaß macht und das Miteinander fördert.

Durch die Teilnahme am europäischen Schulobstprojekt bekommt jede Klasse kostenlos Obst und Gemüse zur Bereicherung des mitgebrachten Frühstücks. „Die regelmäßige Versorgung mit Obst und Gemüse und ihre einfache Verfügbarkeit sind eine gute Basis dafür, dass Kinder lernen, sich gesund zu ernähren.“¹

In die Thematik „Gesunde Ernährung“ werden unsere außerschulischen Lernorte wie den Umweltstudienplatz Waldjugendherberge, Bäckereien in der Kernstadt Brilon, umliegende Bauernhöfe und die Upländer Bauernmolkerei mit einbezogen. Die Thematik gesundes Schulfrühstück wird auf dem ersten Elternabend ausführlich mit den Eltern thematisiert und

¹ „Das EU-Schulobst- und Gemüseprogramm NRW“ Flyer



erläutert. Bei Bedarf wird der Punkt als Tagesordnungspunkt für weitere Klassenpflegschaftssitzungen aufgegriffen.

Zahnpflege

Die Zahnpflege ist ein besonderer Themenschwerpunkt im Sachunterricht der Klassen 1 und 2.

Darüber hinaus findet jeweils einmal im Schuljahr eine **Zahngesundheitswoche** in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Zahngesundheit des HSK statt. Jede Klasse beschäftigt sich dabei in einer Doppelstunde mit den Inhalten gesunde und schädliche Nahrungsmittel und Getränke, Zahnaufbau, Kariesprophylaxe, richtiges Putzen, Wissen rund um Zähne und Zahngesundheit.

Bewegung im Schulalltag

Kinder bringen sehr unterschiedliche motorische Erfahrungen und Fähigkeiten mit. Aus diesem Grund ist Bewegung für die Kinder sehr wichtig, auch um vorhandene Defizite im Bereich der Motorik aufzufangen. Tägliche Bewegung fördert sowohl die Ich-Kompetenz als auch die Sozial-Kompetenz der Kinder. Regelmäßiges Bewegen hilft den Kindern, ihren Körper bewusster wahrzunehmen, Grenzen des Körpers kennenzulernen und ein Körpergefühl zu entwickeln. Wichtig ist die Bewegung auch für die motorische Entwicklung und die körperliche Kräftigung. Die Schulkonferenz empfiehlt allen Eltern, ihre Kinder möglichst zu Fuß zur Schule zu schicken.

Insbesondere in den ersten Klassen werden den Kindern zwischen den einzelnen Unterrichtsstunden Bewegungspausen angeboten. In allen Klassen sollen den Kindern bei Bedarf nach konzentriertem Arbeiten kurze Bewegungszeiten zur Verfügung gestellt werden.

In den Pausenzeiten (s. Pausenkonzept) stehen auf dem Schulhof vielfältige Bewegungsmöglichkeiten zum Klettern, Schaukeln, Balancieren, Rutschen, Springen und freien Bewegen zur Verfügung. Diese Möglichkeiten können auch im Rahmen der Bewegungspausen oder für den Sportunterricht gezielt zur Bewegungsförderung genutzt werden.

Die im Rahmen des Projekts „Kulturstrolche“ nehmen die beteiligten Klassen an einem mehrstündigen Tanzprojekt teil. Dieses Projekt wird von einer ausgebildeten Tanztherapeutin geleitet und von der Stadt Brilon finanziert. Bei diesem Projekt erleben alle Kinder ihren Körper auf einer ganz anderen Ebene.

Im Rahmen der zur Verfügung stehenden Lehrerstunden wird für die Schuleingangsphase ein Förderunterricht „Sport/Motorik“ angeboten. Dieser soll Kinder mit Bewegungs- und Koordinationsschwierigkeiten unterstützen und fördern.

Sexualerziehung

Für eine grundlegende Gesundheitserziehung ist auch der Bereich der Sexualerziehung sehr wichtig. Unsere Schülerinnen und Schüler sollen in jeder Jahrgangsstufe ein alters- und entwicklungsgemäßes Wissen erwerben.

Sie sollen lernen:

- angemessen, differenziert und sensibel über Themen aus dem sexuellen Bereich zu sprechen
- ihren Körper zu akzeptieren und wertzuschätzen



- ihre Gefühle wahrzunehmen und zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen zu unterscheiden
- nein zu sagen, wenn jemand etwas von ihnen möchte, was bei ihnen schlechte Gefühle hervorruft
- ICH – Stärke zu entwickeln, um u.a. dem sexuellen Missbrauch vorzubeugen.

Für uns ist es auch sehr wichtig, dass wir gerade im Bereich der Sexualerziehung die Schülerstruktur beachten und berücksichtigen, dass unsere Schülerinnen und Schüler aus sehr unterschiedlichen Erfahrungs-, Lebens- und Kulturbereichen kommen. Bei der Gestaltung unseres Unterrichts gehen wir von den Lebenssituationen der Kinder aus und orientieren uns bei der Auswahl der Inhalte an konkreten Erlebnissen und Fragen unserer Schülerinnen und Schüler. So nutzen wir das Interesse und die Vorkenntnisse der Kinder als pädagogische Chance.

Bei den verschiedenen Themen im Sexualunterricht bietet sich koedukativer Unterricht an. Es gibt aber auch Themenbereiche, bei denen es vorteilhafter ist, Mädchen und Jungen getrennt in geschlechtshomogenen Gruppen zu unterrichten, weil auf diese Weise mehr Offenheit gewährleistet ist.

Wichtig im Rahmen der Sexualerziehung ist auch die Elternarbeit. Daher finden zu allen Themenbereichen im Vorfeld informierende Elternabende statt.

Seit mehreren Jahren führen wir in Verbindung mit der theaterpädagogischen Werkstatt Osnabrück das **Präventionsprogramm „Mein Körper gehört mir“** in unseren 4. Klassen durch. Ziel dieses Präventionsprogramms ist es, bei den Jungen und Mädchen ICH-Stärke zu entwickeln mit dem Ziel, dem sexuellen Missbrauch vorzubeugen. Sie sollen ihre Gefühle wahrnehmen und selbstbewusst und bestimmt Nein sagen lernen, wenn jemand von ihnen etwas will, was bei ihnen ein schlechtes Gefühl hervorruft. Die Mädchen und Jungen erhalten zum Abschluss der Veranstaltung eine kleine Karte, auf der sie die Telefonnummern „Nummer gegen Kummer“ von Beratungsstellen für den Fall finden, dass sie einmal Hilfe brauchen.

Erste Hilfe

Seit dem Schuljahr 2016/17 gibt es eine Kooperation mit den Schulsanitätern der benachbarten Marienschule (Realschule). Nach abgeschlossener Erste-Hilfe-Ausbildung geben die Realschülerinnen und -schüler das erlernte Wissen an die Grundschüler und -schülerinnen der Klasse 3 weiter. Sie vermitteln grundlegende Kenntnisse in erster Hilfe (Inhalte eines Notrufs, stabile Seitenlage, Verbinden kleinerer Wunden etc.) mit praktischen Übungen.

Brandschutzerziehung

Im Rahmen des Sachunterrichts wird in Klasse 4 das Thema „Feuer“ intensiv behandelt. Neben dem naturwissenschaftlichen Aspekt stellt die **Präventionserziehung Brandschutz** einen wichtigen Bestandteil der Unterrichtseinheit dar.

In diesem Zusammenhang gibt es eine Kooperation mit der Feuerwehr. Alle Klassen des 4. Jahrgangs besuchen die Feuerwache Brilon. Dort können Sie Fragen stellen und erfahren, wie sie sich im Falle eines Brandes richtig verhalten, wie Brände vermieden werden, wie Rauchmelder Leben retten können und wie die Feuerwehr im Brandfall arbeitet.