

## 4.2.6 Gesundheitskonzept der Grundschule Haste

### 1. Vorbemerkungen

*"Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben" (Definition der WHO)*

Folgender Leitgedanke begleitet die Arbeit an unserer Schule:

Die uns anvertrauten Kinder unterstützen wir  
in ihrer gesunden Entwicklung und fördern ihre Lebenskompetenz.

(siehe Konzept "Klasse 2000")

Die sich daraus ergebende Gesundheitsförderung beruht auf:

- dem Prozess zur Erlangung körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens
- der Befähigung zur Stärkung der eigenen Gesundheit
- der Stabilisierung der Gesamtpersönlichkeit der Schüler
- der Stärkung des Selbstwertgefühls und der sozialen Kompetenz
- der Förderung der Körperwahrnehmung
- der Förderung einer positiven Gesundheitseinstellung

Das Gesundheitskonzept unserer Schule besteht aus drei Säulen:

- ❖ Gesundheitsförderung
- ❖ Suchtprävention
- ❖ Gewaltprävention

### 2. Gesundheitsförderung

Gesundheitserziehung bedeutet, dass ein dauerhaftes Bewusstsein für Gesundheitsfragen im Hinblick auf ein gesundheitsdienliches Verhalten erzeugt werden soll. Schule soll Kinder in Gesundheitsfragen stärken und Gelegenheiten bieten, Gesundheit als aktive Eigenleistung zu erfahren. Dazu gehört auch die Freude an körperlicher Bewegung und gemeinschaftlichem Tun.

## 2.1 Maßnahmen im Bereich Bewegung

In unserem Schulprogramm steht Bewegung, d.h. Bewegte Schule steht ganz oben an. Wir haben die "Landesauszeichnung bewegungsfreundliche Schule" erhalten.

Dazu gehören:

- Der Erwerb von Kenntnissen über Aufbau und Funktionsweise des eigenen Körpers (2.8. Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder, Funktionen der Organe  $\implies$  siehe Konzept "Klasse 2000" im Anhang)
- Der Schwimm- und Sportunterricht wird basierend auf einem differenziert aufgebauten schuleigenen Arbeitsplan des Faches Sport durchgeführt.
- Regelmäßige Teilnahme an Bundesjugendspielen und Schulvergleichswettkämpfen
- Bewegte Pausen und Entspannungszeiten im Unterricht
- Spielekisten unterstützen eine bewegungsintensive Pausengestaltung
- Es gibt Bewegungsprojekte wie zum Beispiel die Zirkuswoche 2011
- Gemeinschaftliche Pflege eines Schulgartens am örtlichen Lernstandort "Nackte Mühle" im Rahmen der Garten-AG
- Durch die Kooperation mit dem örtlichen Sportverein werden eine Tennis- und eine Mädchenfußball-AG angeboten
- Verkehrstraining auf eigenem Platz oder im Stadtteil, mit Hilfe von Eltern und in Kooperation mit der Verkehrswacht und der örtlichen Polizei (siehe Mobilitätskonzept)

## 2.2 Maßnahmen im Bereich gesunde Ernährung

- Erwerb von Kenntnissen über wichtige Lebensmittelgruppen, gesundes Essverhalten und Zahngesundheitspflege (siehe Konzept "Klasse 2000" und schuleigener Arbeitsplan Sachunterricht)
- Nackte Mühle, Wabe-Zentrum, Lechtinger Mühle)  
Regelmäßige Elterninformation über eine zahngesunde Schultüte und ein gesundes Schulfrühstück
- 4x im Jahr bereiten Jahrgangsstufen ein gesundes Frühstück für die gesamte Schulgemeinschaft vor (siehe "Aktion gesundes Frühstück an der GS Haste")
- 2x wöchentlich werden gesunde Lebensmittel (Obst, Gemüse, Milch- und Getreideprodukte) von der Osnabrücker Tafel an bedürftige Kinder der Schule verteilt.

- 2x jährliche Kariesprophylaxe durch die Schulzahnärztin
- 1x jährliche Gruppenprophylaxe durch den zahnärztlichen Gesundheitsdienst der Stadt Osnabrück
- Rückmeldung an die Eltern über die Zahnuntersuchung ihrer Kinder

### 2.3 Schulobstprogramm

Zum Schuljahr 2014/2015 beteiligt sich das Land Niedersachsen am EU-Schulobstprogramm. Dieses Programm soll nachhaltig frühzeitiges gesundheitsorientiertes Verhalten fördern.

Schulkinder sollen regelmäßig verschiedene Obst- und Gemüsesorten angeboten bekommen und diese genießen lernen (vgl. Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz).

Wir haben uns mit unserem Gesundheitskonzept bzw. unseren gesundheitsfördernden Maßnahmen (s. folgende Seiten) beim Ministerium beworben und dürfen für zunächst ein Jahr am Schulobstprogramm teilnehmen.

Künftig wird unsere Schule an drei Tagen der Woche mit frischem Obst / Gemüse beliefert. Jedes Kind erhält täglich jeweils eine Portion von 100 Gramm.

Ein ausgewählter zertifizierter Lieferant wird die Lieferung übernehmen. Jede Klasse erhält ihre „Klassenkiste“, die das gewaschene Obst / Gemüse enthält.

Unsere Kinder lernen eine bunte Vielfalt an Obst- und Gemüsesorten kennen und probieren und werden fachkundig angeleitet, ihre Portion verzehrfertig zuzubereiten und hygienische Voraussetzungen einzuhalten. Die „Gesundmacher“ sind als Ergänzung oder Extraportion zum Schulfrühstück oder als kleine Zwischenmahlzeit am Vormittag gedacht.

Wir freuen uns sehr über unsere Teilnahme und sind neugierig und gespannt wie sich dieses Programm an unserer Schule umsetzen lässt. Dank der EU Fördergelder und dem Eigenanteil des Landes Niedersachsen ist der Obst- und Gemüseverzehr kostenlos, so dass jedes Schulkind in den Genuss der „Extraportion Gesundheit“ kommen kann.

### 3. Suchtprävention

Schule ist ein Ort, an dem eine positive psychosoziale Entwicklung gefördert werden soll, aus der "starke" Kinder hervorgehen. Ein positives Körper- und Selbstwertgefühl und ein Gesundheitsbewusstsein dienen dazu, Gruppendruck und Werbung zu widerstehen und Suchtverhalten vorzubeugen. "Für Lehrerinnen und Lehrer bedeutet dieses Verständnis von Gesundheit, sich nach Möglichkeit wenig an Schwächen, Problemen und Risiken zu orientieren, sondern die positiven Kräfte gemeinsam zu entdecken und weiterzuentwickeln" (vgl. NLS. Suchtprävention in niedersächsischen Schulen).

#### 3.1 Maßnahmen im Bereich psychosoziale Gesundheit

- Programme (z.B. "Ich schaff's") zur individuellen Verstärkung
- Prävention durch das RIK (siehe "Förderkonzept")
- Team teaching
- Methodenvielfalt und Bewegtes Lernen
- Aufklärung im Sachunterricht an ausgewählten Themen (siehe schuleigener Arbeitsplan Sachunterricht)
- Stärkung der sozialen Kompetenzen und Förderung der Selbstwahrnehmung
- Schulung eines kritischen Umgangs mit Genussmitteln und Alltagsdrogen (siehe Konzept "Klasse 2000")

### 4. Gewaltprävention

"Schule trägt Verantwortung für die ihr anvertrauten Schüler und Schülerinnen während des Schulbesuchs sowie für alle in Schulen Tätigen. Diese umfasst auch den Schutz vor Gewalt und größtmögliche Sicherheit" (Erlass vom 30.09.2003).

"Nicht erst bei drohender Gefahr, sondern präventiv bereits im schulischen Alltag, muss im Unterricht und bei geeigneten Anlässen jede Schule die gemeinsame Verantwortung aller für ein gewaltfreies und friedliches Schulleben thematisieren". (Erlass vom 09.11.2010, SVBI 112011).

Unser Bestreben ist eine Schule als Ort der Sicherheit, Verlässlichkeit und des Vertrauens. Grundlage dafür ist der gegenseitige Respekt und die Zusammenarbeit aller an Schule beteiligten Personen, Gruppen und Institutionen. Aufgrund dessen haben die GS Haste und die KIGATAs in Osnabrück-Haste ein gemeinsames Konzept entwickelt, das von allen

verlässlich getragen und umgesetzt wird (siehe Konzept "Gemeinsam geht's leichter - GGL"). Gewaltprävention bedeutet zunächst eine Stärkung der individuellen Schülerpersönlichkeit, wie sie bereits unter Punkt 3.1 formuliert wurde.

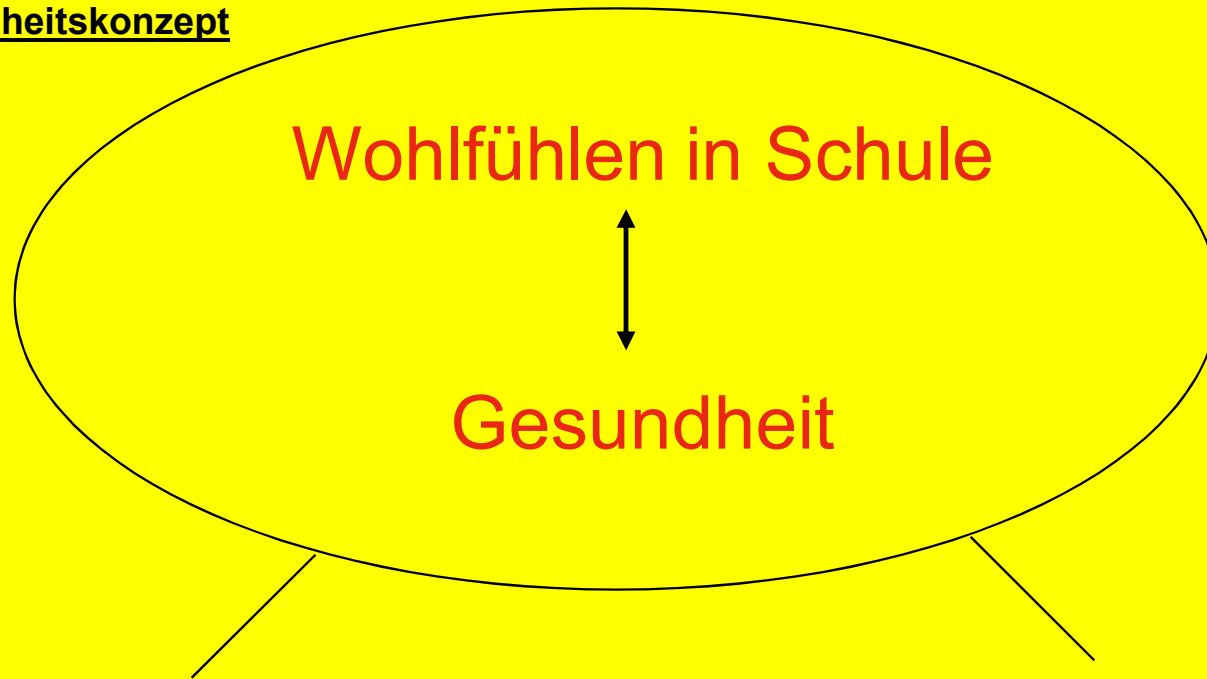
#### 4.1 Maßnahmen im Bereich Regeln im Schulalltag

- Bewusstsein entwickeln, dass eine Gemeinschaft Regeln braucht
- Gemeinsames Festlegen von Klassenregeln und Schulregeln im Rahmen des Unterrichts (siehe schuleigener Arbeitsplan Sachunterricht)
- Einüben von Verhaltensweisen
- Programme zur individuellen Verstärkung von gewünschten Verhaltensweisen (z.B. "Sonnenbuch")
- Einheitliches Vorgehen bei Regelverstößen (siehe Konzept "GGL")

#### 4.2 Maßnahmen im Bereich psychosoziale Gesundheit

- Zusammenarbeit mit außerschulischen Institutionen (z.B. Theaterpädagogische Werkstatt oder Polizeidirektion OS "Spielmobil") zu Themen wie Ich-Stärkung in Mobbingfällen, Selbstbehauptung und Selbstwahrnehmung in schwierigen Situationen wie beispielsweise sexuellen Übergriffen oder Erpressung :
  - Einüben richtiger Verhaltensweisen und Bewusstwerden der möglichen Folgen
  - Hinweisen auf außerschulische Hilfsangebote und Beratungsstellen (z.B. "Nummer gegen Kummer",...)
  - Katalogerstellung: Kinder haben Rechte
- Thematisierung von Gewalt und Konfliktsituationen in unterschiedlichen Unterrichtsfächern (z. B. Religion, Sachunterricht, Sport und Deutsch)
  - Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit Konfliktsituationen
  - Werte- und Normenvermittlung
  - Kämpfen mit- und gegeneinander mit gemeinsam erarbeiteten Regeln im Sport

4.2.6 Gesundheitskonzept



Sich schützen lernen

Geschützt werden

„Mein Körper gehört mir“

Projekt: „Gemeinsam geht’s leichter“

Präventionsmaßnahmen  
gegen sexuellen Missbrauch

Störungs- und gewaltfreier  
Unterricht

Unterstützung durch Schulelternrat

Unterstützung durch Förderverein

Präventionsrat der Stadt Osnabrück

Landesschulbehörde

Referenten / außerschulische Institutionen

Schulinterne Lehrerfortbildungen