3. Konzept zur Gesundheitserziehung (aktualisiert Mai 2024)

Im Rahmen unseres Erziehungs- und Bildungsauftrages kommt dem Aspekt der Gesundheitserziehung eine zunehmende Bedeutung zu. Es ist uns ein großes Anliegen den Schüler*innen Möglichkeiten zu einer gesunden Entwicklung zu bieten.

Das Kollegium der ALGS hat sich zunächst einmal gemeinsam zur Aufgabe gemacht die gesunde Ernährung der Kinder zu unterstützen. Sowohl im Vor- als auch im Nachmittag[1] wird auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung der Kinder geachtet.

Für die Frühstückspause am Vormittag wird angestrebt, dass gemeinsam ein gesundes Frühstück eingenommen wird. Das Schülerparlament[2] hat hierfür folgende Regeln aufgestellt, welche von allen Klassen beachtet werden sollten:

- keine Süßigkeiten (auch kein Nutella)
- keine süßen Brötchen
- keine Säfte oder Limonade, sondern Wasser oder Saftschorle

Bereits kurz nach Schuleintritt wird „das gesunde Frühstück" mit den Kindern thematisiert. Als Veranschaulichungshilfe dient eine Ernährungspyramide (siehe Anlage). Auf der Grundlage dieser Pyramide werden Möglichkeiten eines gesunden Frühstücks zusammengetragen und diskutiert. Demzufolge wird die Klasse von Anfang an für das wichtige Thema sensibilisiert und die Ernährungsgewohnheiten der Kinder werden positiv geprägt. Zudem wird die Bedeutung eines gesunden Frühstücks an die Eltern weitergetragen, wobei vor allem die Themen „Leistungsbereitschaft" und „Gesundheit" fokussiert werden.

Des Weiteren sind die Themen „Gesunde Ernährung" sowie „Gesunde Lebensführung" fest im Kompetenzorientierten schulinternen Curriculum verankert, wobei die Themen im Sinne der „Lernspirale" aufeinander aufbauend und wiederkehrend behandelt werden. Außerdem setzen sich die Kinder im Rahmen der Projektarbeit selbstständig mit den Themen auseinander.

Ein weiterer Schwerpunkt unseres Schulprogramms liegt in der Entwicklung einer „**Bewegungsfreudigen Schule**" sowie der Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung.

---

[1] siehe Infos aus dem Offenen Ganztag
[2] Kinderkonferenz setzt sich aus je 2 Schüler*innen aller Klassen zusammen.

Hierzu zählen:

- Bewegte Pause durch Spieleausleihe, einen Fußball- und Basketballplan sowie abgegrenzte Bereiche, die zu unterschiedlichen Bewegungsangeboten anregen (siehe Konzept bewegte Pause). Zusätzlich findet jeden Montag die Discopause statt.
- Jeder Klassenraum verfügt über eine Bewegungskiste und einen Gleichgewichtskalender.
- Bewegungspausen im Unterricht (durch Flitzepausen, Bewegungsspiele, Yogaeinheiten mit der digitalen Tafel)
- Sponsorenlauf, Sportfest
- Sport Clubs: Kinderturnen, Fußball, Basketball, Yoga, Tanzen, Schwimmförderunterricht
- Sportförderunterricht
- Teilnahme an den Stadtmeisterschaften: Fußball und Basketball und / oder Schwimmen
- Erste- Hilfe

Darüber hinaus liegt uns der friedliche, respektvolle Umgang miteinander besonders am Herzen (Respekt- und Stoppregel).

So spielen die Sicherheit der Kinder und ihr Schutz vor Gewalt eine große Rolle für uns (s. KSK).

Um diesem Ziel noch näher zu kommen, wird in jeder Klasse mindestens zweimal Sozialtraining durchgeführt. In der SEP übernehmen dies die Schulsozialpädagoginnen; im dritten und vierten Schuljahr wird das Soziale Lernen von dem Schulsozialarbeiter mitgestaltet. In diesem Rahmen lernen die Schüler*innen, mögliche Konflikt- und Gewaltsituationen zu erkennen und Verhaltensweisen zu trainieren, die ein respektvolles und friedliches Miteinander ermöglichen.

Dabei werden vor allem folgende Ziele verfolgt:

- Förderung einer positiven Selbsteinschätzung
- Erhöhung des Selbstbewusstseins
- Wahrnehmung von Grenzverletzungen

- Stärkung der Fähigkeit, Grenzen zu setzen („Nein" sagen können)
- Verfügung über mehr verbale und körperliche Ausdrucksmöglichkeiten
- Ermutigung, eigene Interessen und Bedürfnisse zu verfolgen
- Erprobung von Handlungsalternativen
- Informationen über Hilfemöglichkeiten und Kinderrechte

Wie bei allen Themenfeldern der Schule ist es auch bei der Gesundheitserziehung wichtig und unerlässlich, die Eltern gezielt zu informieren und eng mit ihnen zusammen zu arbeiten. Klassenpflegschaftsversammlungen, Sprechtage o.ä. bieten Ansatzpunkte zu Informationen, Gesprächen oder Diskussionen im Hinblick auf die gesundheitliche Entwicklung und somit auf das Wohl ihrer Kinder.