Konzept zur Gesundheitsförderung

1. Rahmenbedingungen

Für die Umsetzung des Konzeptes zur Gesundheitsförderung zeigen sich die Lehrkräfte in enger Absprache mit dem Elternhaus der SchülerInnen verantwortlich.

Das Konzept wird in regelmäßigen Abständen überprüft und gegebenenfalls den neuen Bedingungen angepasst.

Auf Elternabenden und im Internet wird das Konzept zur Gesundheitförderung mit den Eltern kommuniziert.

2. Ausgangslage

Mit Beginn des Schuljahres 2011/ 12 wurden die GS Kralenriede und der Grundschulzweig der GHS Schuntersiedlung zu einer gemeinsamen Grundschule mit zwei Standorten zusammengelegt. Der Standort Kralenriede war zu diesem Zeitpunkt bereits eine zertifizierte Gesund-Leben-Lern Schule. Dieses Zertifikat wurde 2009 verliehen.

Folgende Maßnahmen wurden eingerichtet, um die Gesundheit aller an Schule arbeitenden Personen zu fördern:

2.1 Standort Kralenriede:

- *Aid- Ernährungsführerschein*. In den Klassenstufen 3 und 4 erwarben die SchülerInnen mit Hilfe der Landfrauen in 8 Doppelstunden in der Theorie und Praxis diesen Ernährungsführerschein. Dies soll im Zweijahresrhythmus durchgeführt werden, um allen SchülerInnen diese Erfahrungen zu ermöglichen.

- *Sitzkissen*: Um dem Bewegungsdrang der SchülerInnen gerecht zu werden und eine gute Sitzhaltung anzubahnen, wurden für jede Klasse 3 Sitzkissen angeschafft. Jeweils 6-8 SchülerInnen sind einem Sitzkissen zugeordnet und wechseln sich während eines Schulvormittags ab.

- *Gemeinsames Frühstück in einzelnen Klassenverbänden*: Während der Elternabende werden die Eltern aufgefordert, einmal in der Woche an einem festen Wochentag ihren Kindern ein gesundes Schulfrühstück, bestehend aus einer Vollkornbrotkomponente und einer Obst- oder Gemüsekomponente, mitzugeben. Zu Beginn der Frühstückszeit stellen die SchülerInnen gemeinsam ein Buffet zusammen, indem sie ihre Frühstücksportionen nach ‚Themen' (Brot, Obst und Gemüse) auf große Teller sortieren. Dann erhält jeder einen eigenen Teller und bedient sich vom Buffet.

- *Kooperation mit dem Zentrum für Hauswirtschaft und Bildung (ZHB)*: An einem festen Wochentag können die SchülerInnen und Lehrerinnen am Standort Kralenriede für relativ wenig Geld, Salate, belegte Vollkornbrötchen und –sandwiches oder eine Vollkornwaffel erwerben, die von den SchülerInnen des ZHBs zubereitet und verkauft werden.

- *Veränderung der Stundentafel der Klassen 1 und 2 zugunsten einer weiteren Bewegungsstunde:* Eine Kunststunde wird zugunsten einer Sportstunde verlagert. Da die Klassen 1 und 2 in der Regel geschlossen an der Betreuungsstunde teilnehmen, kann in dieser Zeit die fehlende Kunststunde durch vielseitige Bastel- und Malangebote kompensiert werden. Der Standort Kralenriede besitzt keine eigene Sporthalle und die SchülerInnen werden mit Bussen in umliegende Sporthallen gefahren, was zur Folge hat, dass ein Teil der Sportstunde für den Bustransfer genutzt werden muss. Um dem Bewegungsdrang der SchülerInnen gerecht zu werden, wurde eine zusätzliche Bewegungsstunde eingerichtet, die am Standort entweder im kleinen Gymnastikraum oder auf dem Schulhof durchgeführt wird.

- *Einrichtung eines ‚Grünen Klassenzimmers'*: Um den SchülerInnen das Lernen im Freien zu ermöglichen, wurden 4 feste Bank-Tischkombinationen auf dem Schulhof unter hohen Bäumen befestigt.

2.2 Standort Schuntersiedlung:

- *Frühstückskisten:* Zweimal in der Woche erhält jede Klasse eine Frühstückskiste von der Starke-Stiftung, in der sich Brote, Äpfel und ein Getränk (Apfelsaft oder Wasser) befinden. Um Reste zu vermeiden, fragt der Lehrer in der Klasse ab, wer was aus der Kiste haben möchte.

2.3 Beide Standorte:

- *Gesunde Ernährung ist Pflichtthema im Sachunterricht der Klassen 3 und 4*: In der Fachkonferenz Sachunterricht haben sich die Teilnehmer darauf geeinigt, wichtige Themen zur Gesundheitserziehung verbindlich zu behandeln.
- *Hausschuhnutzung*: Alle SchülerInnen sind verpflichtet im Schulgebäude Hausschuhe zu tragen. Dies soll dazu dienen, dass alle Räumlichkeiten weitgehend sauber bleiben und somit auch der Fußboden und die Flure für unterrichtliche Zwecke genutzt werden können.
- *Trinken im Unterricht*: Nach einer schulinternen Fortbildung haben wir uns entschlossen, dass die SchülerInnen im Unterricht Wasser trinken dürfen. Zuckerhaltige Getränke und Fruchtsaftschorlen dürfen weiterhin nur in den Pausen getrunken werden.
- *Schulobst:* Seit den Herbstferien 2014 erhält die Schule zweimal in der Woche eine Lieferung Obst und Gemüse von einem Bio-Bauern im Umland. Das Obst und Gemüse wird in den Klassen verteilt und von den SchülerInnen klein geschnitten.

3. Ziele

In Zeiten, in denen sich die Kinder immer weniger bewegen und zeitgleich das sogenannte ‚Fast Food' immer mehr konsumiert wird, wollen wir als Grundschule gegensteuern und den Kindern ein angemessenes Körpergefühl vermitteln. Die SchülerInnen sollen Verantwortung für Ihren Körper übernehmen und diese positiv verstärken.

Zum einen vermitteln wir im Unterricht wichtiges Wissen bezüglich des Nutzen der Nahrung und der Notwendigkeit von ausreichend Flüssigkeit und stellen selbst Essen

her. Zum anderen ist es unser Ziel, den SchülerInnen im Schulvormittag genügend Bewegung zu ermöglichen. Sei es durch die zusätzliche Bewegungsstunde für Klasse 1 und 2 oder den Einsatz von Sitzkissen während der Unterrichtsstunden.

Da die Grundschule Schunteraue aus zwei eigenständigen Grundschhhulen entstanden ist, ist es in Zukunft wichtig, dass allgemeingültige Punkte des Konzeptes, wie z.B. das gemeinsame Frühstück, Trinken im Unterricht, nutzen der Sitzkissen und der Aid-Ernährungsführerschein an beiden Standorten durchgeführt werden. Die Kooperation mit dem ZHB, Nutzung des Grünen Klassenzimmers und die zusätzliche Bewegungsstunde sind sicherlich nur für den Standort Kralenriede sinnvoll.

4. Strategie

Das Konzept der Gesundheitsförderung kann nur umgesetzt werden, wenn alle Beteiligten (LehrerInnen und Eltern) von den Inhalten überzeugt sind und diese mittragen. Die Lehrkräfte müssen die SchülerInnen immer wieder zu einem vernünftigen Trinkverhalten während des Unterrichtes erziehen und Hilfestellung bei der Nutzung der Sitzkissenregelung leisten. Mitunter kann dies im Unterrichtsalltag vor allem während der Gewöhnung für zusätzliche Unruhe sorgen. Um diese zusätzliche Belastung zu ertragen, muss jeder einzelne von der Notwendigkeit dieses Konzeptes überzeugt sein. Die Eltern müssen an Elternabenden und in den verschiedenen Gremien von der Idee des gemeinsamen Frühstücks überzeugt werden, damit deren Durchführung gewährleistet werden kann.

5. Maßnahmenplan

Viele Maßnahmen sind schon in Punkt 2 beschrieben.

Einige davon (z.B. Nutzung der Sitzkissen und Nutzung des Grünen Klassenzimmers) müssten in einer folgenden Dienstbesprechung im Kollegium besprochen werden, ob sie ‚wiederbelebt' oder aufgegeben werden sollen. Der Wiederaufnahme des aid-Ernährungsführerscheines wurde bereits in der Dienstbesprechung vom 19.03.2014 zugestimmt. Der Ernährungsführerschein soll von den SachunterrichtslehrerInnen der Klasse 3 oder 4 durchgeführt werden.

Als eine weitere Maßnahme müsste im Rahmen einer Dienstbesprechung über die Funktion eines festen Lüftungsdienstes gesprochen werden.

6. Evaluation

In regelmäßigen Abständen müssen sowohl die Lehrkräfte als auch die SchülerInnen die genannten Maßnahmen bewerten, um den Erfolg langfristig zu etablieren. Hierfür ist folgende Tabelle vorgesehen, die im Klassenverband gemeinsam ausgefüllt werden soll.

7. Fragebogen zum Konzept zur Gesundheitsförderung

	gut	mittel	schlecht	Verbesserungsvorschläge
Aid-Ernährungsführerschein				
Sitzkissen				
Gemeinsames Frühstück in einzelnen Schulklassen				
Trinken im Unterricht				
ZHB Frühstück				
Zusätzliche Bewegungsstunde (Klasse 1 und 2)				
Grünes Klassenzimmer				
Lüftungsdienst				
Hausschuhnutzung				