**Gesundheitskonzept**

**Gesundheitskonzept der Staatlichen Gemeinschaftsschule**

**„Albert Einstein“ Sömmerda**

"***Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt,   
dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben."***

(Definition der WHO)

Die Schule ist aufgrund ihres Erziehungs- und Bildungsauftrages verpflichtet, an der Gesundheitserziehung mitzuwirken. Gemäß dem Bericht der KMK vom 5. Juni 1992 gehört die Gesundheitserziehung an den allgemein bildenden Schulen zum Pflicht-, Wahlpflicht- und Wahlbereich. Fragen der Gesundheitserziehung werden im Fachunterricht sowie fächerübergreifend behandelt. [[1]](#footnote-1)

Schulische Gesundheitserziehung ist Teil einer umfassenden Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung, zu der alle individuellen, familiären und öffentlichen Bemühungen um die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit der Menschen gehören. Nach dem Beschluss der KMK wird Gesundheitserziehung als „Auftrag zur Förderung einer gesundheitsdienlichen Lebensweise und Lebenswelt im Hinblick auf die physische, psychische und soziale Gesundheit verstanden“.[[2]](#footnote-2)

Danach will schulische Gesundheitserziehung

• Schülerinnen und Schüler befähigen, gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen

und so Verantwortung für sich und ihre Umwelt mit zu übernehmen,

• dazu beitragen, dass sich Schülerinnen und Schüler eigener Verhaltensweisen und Werte

sowie der Verhaltensweisen und Werte anderer bewusst werden,

• Schülerinnen und Schülern Kenntnisse und Fähigkeiten vermitteln, die die Entwicklung

einer gesundheitsfördernden Lebensweise unterstützen,

• das Selbstwertgefühl von Schülerinnen und Schülern entwickeln helfen und fördern.[[3]](#footnote-3)

Unsere Schule möchte mit ihrem Gesundheitskonzept dazu beitragen:

* ein gesundes Schulklima zu entwickeln, die Lernbedingungen der Schülerinnen und Schüler zu verbessern, die Arbeitszufriedenheit der Lehrkräfte zu stabilisieren,
* bei Schülern und Lehrern den Prozess zur Erlangung körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens zu unterstützen,
* Schüler und Lehrer zu befähigen, ihre eigene Gesundheit zu stärken,
* Schüler über die Schulzeit hinaus in die Lage zu versetzen, sich eine Lebensweise anzueignen, die ihnen ermöglicht, allen physischen und psychischen Anforderungen gerecht zu werden.

**Vermittlung im Unterricht (Beispiele)**

**Primarstufe:**

Bereits in der Primarstufe kommt es im Kontext des Heimat-und Sachkundeunterrichtes zu einer intensiven Auseinandersetzung mit der Thematik Gesundheitserziehung. Hierbei werden insbesondere folgende Kernbereiche betrachtet:

* Ernährung
* Körperpflege und Hygiene
* Bewegung und Entspannung
* Körper- und Selbstwahrnehmung

Hinzu kommen Themen wie „Stressbewältigung“, „Immunsystem“ usw.

Für einzelne Unterrichtsfächer der Klassenstufen 5-10 gilt verbindlich und nachweislich zu vermitteln:

**MNT / Biologie**

Der Lehrplan MNT und Biologie verlangt in allen Klassenstufen - bezogen auf die Gesundheits- und Umwelterziehung - entsprechende praxisorientierte Umsetzungen.

Diese sind feste Bestandteile des Unterrichts, von Projektstunden oder auch speziellen Projekttagen. Eine Auswahl von Lehrplanschwerpunkten gibt einen Überblick über die Gesundheitserziehung im Fach MNT und Biologie.

**MNT - Klassenstufen 5/6**

Spezielle Projektstunden zum Thema „Gesunde Ernährung“ sind fester Bestandteile des Schuljahresarbeitsplanes.

Maßnahmen zur gesunden Lebensweise des Menschen wie:

* die Bedeutung witterungsgerechter Kleidung,
* Schutz der Haut vor intensiver Sonneneinstrahlung,
* Schädlichkeit des Rauchens,
* gesundheitsfördernde Ernährung,
* richtige Zahnpflege,
* hygienische Maßnahmen zum Schutz des Körpers
* Vorbeugen von Haltungsschäden

**Biologie - Klassenstufe 7**

Inhaltliche Schwerpunkte des Unterrichts sind:

Bakterien und ihre Bedeutung für eine gesunde Ernährung sowie praxisrelevante Kenntnisse zur Verhinderung von Infektionen,

gesundheitsschädigende Wirkung von Giftstoffen, die durch bestimmte Schimmelpilze gebildet werden,

daraus resultierende Maßnahmen zur Hygiene

**Biologie - Klassenstufe 8**

Das Hauptthema des Unterrichts in der gesamten Klassenstufe ist die Gesunderhaltung unseres Körpers auf der Grundlage biologischer Kenntnisse wie:

* Ernährung,
* Blut und Blutkreislauf,
* Atmung, Haut, Ausscheidungssystem,
* Stütz- und Bewegungssystem,
* Nervensystem (Gefahren und Schäden durch Nikotin und Suchtmittel),
* Sexualität und Verantwortung,
* Infektionskrankheiten.

**Sportunterricht**

Auf Grund von Bewegungsmangel, Fehlbelastungen und falscher Ernährung kommen dem Sportunterricht und allen weiteren bewegungsorientierten Angeboten erhöhte Bedeutungen zu. Wünschenswertes Ziel des Unterrichts ist es, eine lebenslange positive Einstellung zum Sport herauszubilden.

* Der Sportunterricht in den Klassen 5 – 7 findet in Einzelstunden statt und meist in den Vormittagsstunden. Damit soll erreicht werden, dass nach langem Sitzen eine „Bewegungsphase“ geschaffen wird.
* Angebot und Durchführung von Arbeitsgemeinschaften und schulinternen Wettbewerben, u.a. AG Fußball, Handball, Volleyball; Volleyball – und Zweifelderballturniere, Schulsportfest „Jugend trainiert für Olympia“, Gaudisportfest, usw.
* Nutzung von Wettkampfangeboten im Landkreis, (Vergleich mit anderen Schulen, zusätzliche Sportmöglichkeiten)
* Auszeichnung erfolgreicher Schüler, Führen einer Schulrekordtafel
* Teilnahme jedes Schülers an 3 Unterrichtsstunden im Schuljahr am Schwimmunterricht
* (Ausbildung und Überprüfung)
* Förderunterricht Schwimmen für Nichtschwimmer
* Erweiterung der erworbenen Erfahrungen der Schüler im gesundheitsorientierten Sport
* im Lernbereich „Gesundheit und Fitness“
* Sporttheorie: enge Verbindung zwischen Anatomie des menschlichen Körpers und der Bedeutung des aktiven Muskeltrainings

**Ethik und Religionslehre**

Das Leben ist ein Geschenk und gesund Leben ist ein gesellschaftlicher Wert.

* Drogenprävention,
* Aidsaufklärung,
* Schwangerschaftsabbruch

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Alle anderen Unterrichtsfächer tragen im Rahmen ihrer Lehrplaninhalte ebenfalls zur Gesundheitserziehung bei.**

**Projekte / Maßnahmen im Rahmen des Gesundheitskonzeptes**

**Klassenstufen 1 - 6**:

- Angebot zur jährlichen Lacktouchierung der Zähne durch die Schulzahnärztin

Projekt(e): „Gesunde Ernährung“ Klasse 5

„Kartoffelprojekt“ Klasse 6

„Buddy – Projekt“ Klasse 5 / 6

**Klassenstufe 7:**

Projekt(e): Tänze Tanzschule „Opal“

**Klassenstufe 8:**

- schulärztliche Untersuchung Klasse 8

Projekt(e): „Weltaidstag“ Quartiersmanagement / Gesundheitsamt / Aidshilfe „MachBar-Tour“ Verbraucherzentrale

„Ess-Störungen“ Gesundheitsamt

„Drogen“ Gesundheitsamt / PI

**Für alle Klassenstufen:**

**-** Besuch des Schulzahnarztes

**Worauf die Kollegen besonders achten:**

* gute Lüftung der Klassenräume
* Einhaltung hygienischer Verhaltensweisen (Hände waschen, hygienisches Niesen, Bekleidung an die Garderobenhaken im Klassenraum,…)
* Einhaltung des Verbots von Nikotin, Alkohol, Drogen,…
* regelmäßige Belehrungen zur Unfallverhütung und Vorbeugung: im FU, Sport, bei Wandertagen, Exkursionen; Erste Hilfe-Maßnahmen
* Achtung auf witterungsbedingte Kleidung
* Einflussnahme auf gesundes Frühstück durch Beobachtung während der Frühstückspause und entsprechende Hinweise
* Umsetzung der schulärztlichen und schulzahnärztlichen Untersuchungen
* (Teilnahme aller Schüler)
* Einflussnahme auf sinnvolle Freizeitgestaltung der Schüler
* (z.B. Nutzung außerschulischer Angebote, Vereinsaktivitäten)
* Beobachtung der Schüler bezüglich Auffälligkeiten (Ermüdungserscheinungen,
* Konzentrationsschwierigkeiten,…) + Einleiten geeigneter Maßnahmen
* …

**Bewegung in der Pause / Pausenversorgung**

* Im Rahmen des Projektes „Cooler Schulhof“ wurden auf dem Schulgelände

Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten und Rückzugsmöglichkeiten für Schüler geschaffen.

* Möglichkeit für Spiele während der Hofpause: z.B. Volleyball – oder Zweifelderball, Basketball, Tischtennis, Soccer-Court, Mikadowippe, ......???
* Rückzugsmöglichkeiten: Feuchtbiotop, Kräuterspirale, "Grünes Klassenzimmer", verschiedene Sitzgelegenheiten
* Primarstufe : Klettergerüst und eine Ballwurfanlage, Sandkasten
* Pausenversorgung:

2 x wöchentlich Frühstücksangebot an der Schule

**Außerunterrichtliche Angebote unserer Schule**

Sie sollen u.a. dazu beitragen, dass

* Schüler aktiv werden und ihr Selbstbewusstsein (Selbstwertgefühl) gestärkt wird,
* sie Unterstützung finden,
* sie Eigenverantwortung übernehmen,
* Kompetenzen gestärkt werden

**Förderung der Entwicklung der Lebenskompetenzen in allen Bereichen im Unterricht und durch das „Buddy-Projekt“**

Wichtig bei der Umsetzung dieses Konzeptes ist auch die Förderung der Entwicklung der Lebenskompetenzen in allen Bereichen, dazu gehören:

* Umgang mit Stress und Angst,
* kritisches Denken,
* Konfliktfähigkeit,
* Umgang mit Gefühlen, Gefühle ausdrücken können,
* Selbstbehauptung / Selbstwahrnehmung / Entwicklung eines positiven Selbstbildes,
* Teamfähigkeit / Freundschaften aufbauen können/ Kommunikations- und Kontaktfähigkeit
* Widerstand gegenüber Gruppendruck; äußeren Einflüssen wie Werbung, u.a. - "Nein" sagen können

Dies geschieht in allen Unterrichtsfächern (z.B. Deutsch, Ethik / Religion, Sport, usw.) und durch unser „buddy-Projekt“.

Hierbei handelt es sich um ein Programm zum Erwerb sozialer Handlungskompetenzen unter

dem Motto „Aufeinander achten. Füreinander da sein. Miteinander lernen“. Ziel ist es, Schüler darin zu stärken, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und [Konflikte](http://de.wikipedia.org/wiki/Konflikt) konstruktiv lösen zu können. Im Rahmen dieses Projektes führen wir an unserer Schule ein Patenschaftsprojekt zwischen den 5. und 6. Klassen mit positiven Ergebnissen durch. Dieses Projekt soll weitergeführt und weitere Projekte sollen entwickelt werden, z.B. Lern-Buddys, Pausen – Buddys.

**Lehrergesundheit**

* hoher Stellenwert
* Maßnahmen der Schule: Weiterbildung „Yoga“ und „Autogenes Training“
* Ansprechpartner für Lehrergesundheit: ??? muss noch ergänzt werden
* (hält Verbindung zum Multiplikator des Staatlichen Schulamtes, Teilnahme an

Weiterbildungen)

**Kooperationspartner:**

Quartiersmanagement Sömmerda / Träger Thepra

Thepra (Schuldnerberatungsstelle)

Krankenkassen, u.a. Barmer, AOK, DAK

Gesundheitsamt

Tanzschule „Opal“

CVJM

Stadt Sömmerda

andere Sportvereine / Träger des Sports

Polizeiinspektion Sömmerda

…

1. (Sekretariat der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder (Hrsg.) (1992): *Zur Situation der Gesund*

   *heitserziehung in der Schule.* Bonn) [↑](#footnote-ref-1)
2. Sekretariat der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder (Hrsg.) (1992), a.a.O. S. 7 [↑](#footnote-ref-2)
3. Sekretariat der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder (Hrsg.) (1992), a.a.O. S. 8 [↑](#footnote-ref-3)