



Gesundheitskonzept der GS 6 Bechsteinschule in Erfurt

**Gesundheit ist nicht alles,
ohne Gesundheit ist alles nichts.**

Arthur Schopenhauer

1. Gesetzliche Grundlagen

Die gesetzlichen Grundlagen zum Gesundheitskonzept in Thüringen werden vom Sozial- und Kultusministerium herausgegeben.

„Das erste Gesetz zur Änderung des Thüringer Schulgesetzes vom 4. April 2007“ formuliert im § 47 / Abs.1: Die Schule hat durch geeignete Maßnahmen die Gesundheitserziehung zu unterstützen. Sie entwickelt ein umfassendes Konzept zur Gesunderhaltung und gesunden Lebensweise ...

Die wesentlichen Bildungs- und Erziehungsschwerpunkte für unsere Zielgruppe (Grundschulkinder bis 10 Jahre) sind im „Lehrplan für die Grundschule und für die Förderschule mit dem Bildungsgang der Grundschule“ und im Bildungsplan verankert.

Der Hort ist Teil der Grundschule und trägt zur Realisierung der Grundlagen bei.

WHO-Definition von Gesundheit

Gesundheit wird definiert als ein Zustand des vollkommenen körperlichen, sozialen und geistigen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheiten und Gebrechen (Definition: 1946)

Gesundheit als Fähigkeit des Individuums, die eigenen Gesundheitspotenziale auszuschöpfen und auf die Herausforderungen der Umwelt zu reagieren (Definition: 1988)

2. Elemente des Gesundheitskonzeptes

2.1. Rhythmisierung des Tagesablaufes

Ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Lebensweise ist ein regelmäßiger Tagesablauf für die Schüler, Lehrer und Erzieher unserer Schule unter dem Aspekt des Wechsels zwischen Anspannung und Entspannung.



Dabei werden folgende Schwerpunkte berücksichtigt:

- längere Bewegungs-, Spiel- und Erholungspausen für die Kinder
- teilweise individuelle Stundengestaltung durch Blockunterricht
- Wechsel zwischen Belastung und Entlastung
- Möglichkeit der Frühstückseinnahme ohne Hast und in Ruhe
- Bewegungsmöglichkeiten in zwei relativ langen Hofpausen durch 2 Spielplätze, Klettermöglichkeiten, Nestschaukel, Balancierstrecken, Sinnespfad u.ä.
- Erledigung der Hausaufgaben am Hortnachmittag unter Aufsicht und in ruhiger Atmosphäre
- Spiel- und Beschäftigungsangebote am Nachmittag im Schulgelände durch die Horterzieher

Der Hort ist von 06:30 Uhr bis 17:00 Uhr geöffnet.

Teilnahme am EU- Schulobstprogramm.

Die Milchversorgung der Schüler ist in die Frühstückszeit integriert.

Die Esseneinnahme erfolgt für die Erst- und Zweitklässler nach der Hofpause ab 11.55 Uhr oder ab 12.40 Uhr. Die Esseneinnahme für die 3. und 4. Klassen findet in der 2. Hofpause statt. Ab 11.55 Uhr – Betreuung der Hortkinder im Schulgelände. Von 13:45 Uhr bis 14.00 Uhr die Vesper eingenommen. Die Hausaufgabenzeit der Klassen liegt im Zeitraum von 14.00 – 14:30 Uhr.

Unser Schulgebäude ist rauch- und alkoholfreies Gebiet, worauf die Kinder, Lehrer und Erzieher mit Unterstützung der Eltern gemeinsam achten.

2.2. Umsetzung des Gesundheitskonzeptes im Unterricht

Grundlage für die Planung und Durchführung des Unterrichtes sind die Thüringer Lehrpläne. Hauptsächlichliche Schwerpunkte für die Behandlung der gesundheitlichen Aspekte bilden die Fächer Heimat- und Sachkunde und Sport. Auch in allen anderen Unterrichtsfächern werden wichtige Beiträge für die Gesundheitserziehung der Kinder geleistet. So werden z.B. in den einzelnen Unterrichtsfächern sinnvolle Bewegungsspiele vor allem in Klasse 1 eingebaut. Die Schüler erhalten Gelegenheit in der Stunde ihren Platz zu verlassen, z.B. bei offenen Unterrichtsformen oder dem Lernen an Stationen.

Dem Schulfrühstück wird ein besonderes Augenmerk gewidmet. Die Kinder werden zu einer gesunden Ernährung angehalten. Dies wird mit den Eltern beim Elternabend besprochen. Ein großer Teil unserer Schüler nutzt die Schulmilchversorgung.



Folgende Themen werden im Unterricht behandelt:

Klasse 1 / 2:

- Nach Erklärungen und Anleitungen handeln (z.B. gesunde Rezepte)
- Miteinander sprechen – sich und andere informieren
- Erfahrungen mit dem Wetter und dem Jahreslauf (witterungsangepasste Kleidung und Verhalten)
- Körperhygiene / Gesundheitsschutz
- Hygienemaßnahmen
- Zähne und Zahnpflege
- Gesundheitsschutz (vorbeugende Maßnahmen, Verhalten bei Krankheiten)
- Mit körperlichen Beeinträchtigungen leben (Akzeptanz / Rücksichtnahme)
- Erfahrungen und Auseinandersetzungen mit Medien (altersgerechter und kindgerechter Medienkonsum)
- Mein Körper (Körperteile, Geschlechtsmerkmale)
- Schutzmöglichkeiten vor sexuellem Missbrauch
- Gesunde Ernährung / gesundes Frühstück mit Kooperationspartnern gestalten
- Entspannung / Bewegung in Schule und Freizeit

Klasse 3 / 4:

- Meine fünf Sinne (Bedeutung und Funktion der Sinnesorgane)
- Verständnis gegenüber Menschen mit Beeinträchtigungen entwickeln
- Gesundheitsförderung (Essgewohnheiten, Ernährungspyramide, Tagesablauf)
- Körperhygiene
- Verhältnis zwischen ausreichender Bewegung und Ruhephasen (Schlaf)
- Aktive Freizeitgestaltung
- Gesund durch Fahrradfahren
- Der Wald als Erholungsgebiet
- Sexualerziehung (körperliche Entwicklung, Besonderheiten der Körperhygiene, veränderte Verhaltensweisen – Junge / Mädchen)
- Gesundheit in Gefahr (Thema Sucht – Rauchen, Alkoholmissbrauch, Drogen etc.)
- Lebensnotwendiges Wasser

2.3. Gesundheitserziehung im Sport

- Sportunterricht fördert das Bewegungsbedürfnis der Schüler und dient der Entwicklung motorisch-sportlicher Leistungsfähigkeit
- Sportunterricht trägt damit zu Gesundheit und Wohlbefinden bei und unterstützt das Interesse an zusätzlichen Sportaktivitäten in der unterrichtsfreien Zeit: wie die zahlreichen Sport – AG's, Teilnahme an sportlichen Wettkämpfen (Crossläufe, Fußballturniere, Turnen ...) – Anregung zu lebenslangem Sporttreiben



- Festigung des Selbstvertrauens
- Schüler erfahren mehr über ihren eigenen Körper, lernen Reaktionen des Körpers auf Belastung kennen und setzen sich mit den Zusammenhängen von Bewegung und Gesundheit auseinander
- Schüler erfahren die eigenen Leistungsmöglichkeiten sowie -grenzen und lernen Leistungsfortschritte des Körpers kennen und diese zu akzeptieren
- Schüler gestalten einzelne Teile des Unterrichtes selbstständig (z.B. Aufwärmen)
- Sportunterricht findet so oft wie möglich im Freien statt
- Schulung der Körperspannkraft (Haltungsschulung)
- Im Schuljahr 2008 / 09: Projektwoche „Sport und Denken hält uns fit – alle machen mit!“ – Vorstellen zahlreicher Sportarten, um Interesse zu wecken (s.o.)
- Teilnahme an sportlichen Wettkämpfen und Wettbewerben

Klassenstufe 1 / 2

Wöchentliche Sportstundenzahl: 2

Klassenstufe 3 / 4

Wöchentliche Sportstundenzahl: 3

– Schwimmunterricht in Klasse 3

Schüler lernen wichtige Ordnungs- und Sicherheitsanforderungen kennen und diese beachten

Schüler eignen sich grundlegende hygienische Gewohnheiten an

Anregung für selbständiges Spielen im Freizeitbereich

ausgewählte Spiele zur Erweiterung der Erfahrungen mit dem eigenen Körper und mit verschiedenen Materialien sowie im Umgang mit anderen Schülern, u.a. Spiele zum Erleben von Spannungs- und Entspannungszuständen, zur Entwicklung von Laufausdauer ...

Bereich – Laufen, Springen, Werfen

Werfen von verschiedenen Wurfgeräten
(verschiedene Bälle)

vielfältige Sprungübungen: im Sand, auf
Matten auf Hocker...

Laufspiele, Lauf-ABC, Geh-ABC ...

Entwicklung von Laufschnelligkeit und -
ausdauer

Verbesserung der Sprungkraft (Springen in
Weite und Höhe)

Weiterentwicklung von Wurf- und
Stoßerfahrungen (mit verschiedenen Geräten
auf Ziele, in die Weite ...)

Bereich – Turnen

Vertraut machen mit Geräten (Balancieren,
Klettern, Rollbewegungen)

Ängste und Hemmungen abbauen

koordinative Fähigkeiten und Körperspannung
vervollkommen



Bereich – Tanzen und Gestalten

Tanzspiele, Rhythmusschulung

Freude am gemeinsamen Bewegen nach
Musik wird gefördert

Bereich – Schwimmen

Erwerb der Schwimmfähigkeit
grundlegende Kenntnisse der Baderegeln und
Rettungsmaßnahmen

2.3 Pädagog:innengesundheit

Unsere Pädagogen nehmen beim Thema Gesundheit eine vielfältige Rolle ein. Sie sind Vermittler einer gesundheitsfördernden Bildung und gleichzeitig Vorbild und Experten in der Umsetzung dieser Kompetenzen für ihre eigene Gesundheit. Gleichzeitig stehen sie Eltern immer öfter beratend und unterstützend in diesem Themenkomplex zur Seite. Da psychische, strukturelle und organisatorische Belastungen in den letzten Jahren stetig gestiegen sind, ist die Gesundheit unserer pädagogischen Fachkräfte ein zentrales Element des Gesundheitskonzepts an der Bechsteinschule. Um diese Belastungen und Risikofaktoren möglichst gering zu halten werden folgende Schwerpunkte bereits umgesetzt.

- langfristige Planung des Schuljahres und dessen Höhepunkte und Besonderheiten
- einbinden persönlicher Stärken und Ressourcen der Pädagogen in die Planung von Festen & Angeboten
- schaffen einer angenehmen Lern- und Arbeitsatmosphäre durch ansprechende Raumgestaltung & Renovierung
- regelmäßige, unterstützende Teamsitzungen
- gemeinsame Fallberatungen
- Möglichkeit der gegenseitigen Hospitation und Reflektion
- Entscheidungsspielräume ermöglichen (z.B. Unterrichtsgestaltung)
- berufsspezifische Belastungen werden wahrgenommen (Befragung), analysiert und mit Hilfe der Steuergruppe zielgerichtet minimiert
- strukturiertes und gemeinsam erarbeitetes Krisenmanagement
- interdisziplinäre Arbeit (Sonderpädagogen, sonderpädagogische Fachkräfte, Sozialarbeiter, Pädagogen, Förderinstitute)



3. Gesundheitserziehung in anderen Schul- und Lebensbereichen

Zu einem guten Schulklima gehört die gegenseitige Achtung im täglichen sozialen Umgang, um gemeinsam zu leben, zu arbeiten und zu lernen.

Ein wichtiger Bestandteil dabei ist das Erlernen richtiger Verhaltensweisen auch in Notsituationen und die Kenntnis von Verhaltensregeln, um sich nicht selbst oder andere zu verletzen oder in Gefahr zu bringen. Deshalb wurde gemeinsam mit den Schülern eine kindgerechte Hausordnung erarbeitet, an der sich alle Kinder und das Personal der Schule orientieren und die sie umsetzen.

In Projekten und an Projekttagen werden Lehrplaninhalte der Gesundheitserziehung einbezogen.

Alle Pädagogen beteiligen sich regelmäßig an den Fortbildungen zur „Ersten Hilfe“. Unsere Sportlehrer nehmen regelmäßig an Sportweiterbildungen teil und belegen den „Rettungsschwimmerlehrgang“.

Die Schule nutzt die Möglichkeit der Einbeziehung der Eltern und des Fördervereins in Projekte, Schulfeste und Schulsportfeste.

An unserer Schule besteht ein vielfältiges Angebot für die Freizeitgestaltung der Kinder unter sportlichem Aspekt durch verschiedene Sportvereine.

Die Gesundheitsförderung ist Anliegen aller Pädagogen unserer Schule. Die enge Zusammenarbeit mit den Eltern sowie aller Lehrkräfte und Erzieher ist die Basis für eine erfolgreiche, tägliche Arbeit.