

# **Bewegungs- und Gesundheitskonzept**

## **1. Leitidee**

Bewegung, Spiel und Sport an den Grundschulen leisten einen wichtigen Beitrag zur Entwicklungsförderung, zur Gesundheitsförderung und zur gesundheitlichen Prävention im Kindes- und Jugendalter. Ein ausreichendes Maß an Bewegung fördert die körperliche, kognitive, soziale und emotionale Entwicklung der Schülerinnen und Schüler gleichermaßen. Die Grundschule kommt dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder entgegen, indem sie alle Möglichkeiten nutzt, das Lernen durch Bewegung zu unterstützen und das Schulleben durch Bewegung, Spiel und Sport als integrative Bestandteile des Lehrens, Lernens und des Lebens in der Schule zu rhythmisieren.

(Richtlinien und Lehrpläne NRW 2008, S. 15)

Die Grundschule sichert durch kindgemäße Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote ganzheitliche Lernerfahrungen der Kinder und fördert deren Entwicklung nachhaltig. Sie eröffnet den Kindern darüber hinaus einen Zugang zu geeigneten Ausschnitten der für sie bedeutsamen Bewegungs-, Spiel- und Sportwirklichkeit. (Richtlinien S. 113)

## **2. Ziele**

Ziele sind, die Kinder zu einer gesunden Lebensweise zu erziehen und sie zu befähigen, in der Zukunft für ihr eigenes Wohlergehen zu sorgen. Dabei geht es um Sensibilisierung der Kinder für gesundheitsförderliches Verhalten in Bezug auf folgende Bereiche:

- Körper
- Ernährung
- Bewegung
- Psychosoziales Wohlbefinden/Entspannung

### **3. Umsetzung im Unterricht und Schulleben**

#### **3.1. Unser Körper**

##### **3.1.1 Kenntnisse über den Körper und dessen Gesunderhaltung**

- Kennenlernen von Bau und Körperfunktionen des menschlichen Körpers (im Sachunterricht)
- immer wiederkehrende Hinweise auf Hygienemaßnahmen zur Verminderung der Ansteckungsgefahr (z. B. Händewaschen, richtiges Niesverhalten)
- Aufklärung über Hautpflege und Hautschutz (z. B. Reinigung, Sonnenschutz)
- Hinweise auf angemessene Kleidung zum Schutz des Körpers (witterungsbedingt)
- Informationen zur Zahnhygiene / Zahnputztraining (jährlich in allen Klassenstufen)
- Zahnkontrolle durch die Schulzahnärztin (jährlich)
- notwendige Aufklärung über Läusebefall
- Sexualerziehung ( im Sachunterricht)

##### **3.1.2. Körperhaltung**

- angepasste Tisch- und Stuhlgrößen
- Achten auf gute Sitzhaltung (s. a. Linkshänder)
- Eigentumsfächer zur Vermeidung schwerer Ranzen
- gelegentliche Ranzenkontrolle
  
- Körperhaltung

## **3.2 Gesunde Ernährung**

- Mineralwasser als Angebot im Klassenraum in einigen Klassen, auch um Konsum zuckerhaltiger Getränke zu vermeiden
- gesunde Ernährung (Thema im Sachunterricht, jährliches Thema/ Spiralcurriculum)
- gemeinsames, gesundes Frühstück in ruhiger Atmosphäre im Klassenverband
- Teilnahme am Schulobstprogramm; Kinder waschen, schneiden und verteilen Klassenobst selbstständig
- Verzicht auf Süßigkeiten/ süße Getränke als Schulregel

## **3.3. Bewegungs- und Sportangebote**

- Radfahr-, Roller- und Inlinertraining
- Bewegungspausen im Unterricht
- Pausengestaltung mit Kleinspielgeräten
- Bewegungs- und Spielangebote der OGS
- Nutzung der fest installierten Spielgeräte auf dem Schulhof
- Nutzung der Spiel- und Laufflächen auf der Wiese und dem Schulhof
- jährliche Durchführung der Bundesjugendspiele
- Schwimmunterricht für die 3. Klassen
- drei Stunden Sportunterricht pro Woche
  
- wechselnde Sport-AG´s im Rahmen der OGS
- alle 4 Jahre Durchführung des Zirkus-Projektes
- Hinweise auf außerschulische Angebote durch ortsansässige Vereine: (z.B. Fußball, Basketball)
- Unterrichtsgänge und kurze Wanderungen in der Umgebung (z.B. Spielplätze, Gut Leidenhausen,...)

### 3.4. Psychosoziales Wohlbefinden/Entspannung

- Einhalten bestimmter Rituale
  - klasseninterne Rituale (z.B. Erzählkreis und Geburtstagsfeiern)
  - schulinterne Rituale (z.B. Adventssingen, Verabschiedung der Viertklässler, Karnevalsfeier, St. Martins-Zug,...)
- Förderung einer guten Klassenatmosphäre durch kindgemäße Raumgestaltung (selbst gemalte Bilder, Fensterschmuck, Blumen usw.)
- Lesecke in vielen Klassenräumen
- Spiel- und Zusatzangebote für die Freiarbeit
- Stille- und Entspannungsübungen
- Zeit für Konfliktgespräche (z.B. Klassenrat,...)
- von Kindern und Lehrerinnen erarbeitete Schul- und Pausenordnung