

Konzept zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention an der Regenbogenschule Möllen

Verfasserinnen: Frau Hartmann, Frau Missong

Beschluss der Lehrerkonferenz: 03.02.2020

Beschluss der Schulkonferenz: 12.03.2020

Evaluation: Ende Schuljahr 2020/21

Inhaltsverzeichnis

1. Unser Verständnis von Gesundheit

2. Aspekte der Arbeit

- 2.1 Projekt Klasse 2000
- 2.2 Bewegung und Sport
- 2.3 Ernährung
- 2.4 Schulklima
- 2.5 Schulsozialarbeit

3. Ist-Zustand

4. Konkrete Zielformulierung

5. Kooperationspartner

1 Unser Verständnis von Gesundheit

„Gute Gesundheit unterstützt erfolgreiches Lernen. Erfolgreiches Lernen unterstützt die Gesundheit. Erziehung und Gesundheit sind untrennbar.“

(Desmond O´Byrne; WHO/Genf)

Unser Verständnis von Gesundheit ist angelehnt an EWLES UND SIMNETT¹ an, die ein mehrdimensionales Verständnis von Gesundheit postulieren.

Bei den genannten Autoren erfolgt eine Klassifizierung von Gesundheit in folgende Dimensionen:

1. Physische Gesundheit
2. Psychische Gesundheit
3. Emotionale Gesundheit
4. Soziale Gesundheit
5. Seelische (spirituelle) Gesundheit
6. Gesellschaftliche Gesundheit

In Anlehnung an das Modell der Salutogenese (lat. salus = Gesundheit, Wohlergehen; lat. genese = Entstehung) des israelischen Medizinsoziologen AARON ANTONOVSKY², der – verkürzt dargestellt – danach fragt, was Menschen gesund erhält, haben wir es uns zum Ziel gesetzt verschiedene Aspekte der Gesundheitsförderung und Prävention in unsere Arbeit einzubeziehen.

Der genannten Mehrdimensionalität ist folglich auch die enge Verzahnung unseres Konzepts der Gesundheitsförderung mit weiteren Konzepten innerhalb unseres Schulprogramms geschuldet. Diese Konzepte sind als Bausteine anzusehen, die in ihrer Zusammenschau ein Ganzes ergeben.

Bei der Konzeption der Gesundheitsförderung und -prävention an unserer Schule orientieren wir uns des Weiteren an der OTTAWA-CHARTA (1986) der Weltgesundheitsorganisation (WHO), in der es heißt:

„Gesundheitsförderung zielt darauf ab, die Menschen zu befähigen, größeren Einfluß auf die Erhaltung und die Verbesserung ihrer Gesundheit zu nehmen. (...) Gesundheit wird als positive Aufgabe gesehen, zu deren Verwirklichung gesellschaftliche und persönliche sowie physische Ressourcen beitragen“³.

Da auch dieser Charta zufolge soziale und individuelle Ressourcen in gleicher Weise von Bedeutung sind wie körperliche Fähigkeiten, umfassen die Maßnahmen der Gesundheitsförderung an der Regenbogenschule, die im weiteren Verlauf benannt werden, sowohl den Bereich der Ernährungs- und Bewegungsförderung (z.B. Pausen- und Mittagsverpflegung, Sportfeste), der Partizipation (z.B. Umsetzung von Schülerideen in

¹ Steinbach, S. 23

² vgl. BZGA, S. 23ff.

³ zit. n. Waller, S. 157

konkrete Projekte), des Schulklimas und der Integration (z.B. gemeinsame Feiern oder jährliche Weihnachtsaufführung) sowie den Bereich Kooperation und Teamarbeit (z.B. Klassenrat, aber auch Fortbildungsangebote für LehrerInnen).

Neben diesen Bereichen wird nicht zuletzt der Bereich der seelischen (spirituellen) Gesundheit als individuelle Ressource aller am Schulleben Beteiligten eine besondere Beachtung geschenkt (z.B. interreligiöse Tage oder Rituale wie Gottesdienste zur Schulaufnahme und Entlassung).

2 Aspekte unserer Arbeit

In § 2 des Schulgesetzes des Landes Nordrhein-Westfalen wird gefordert, dass die SchülerInnen „insbesondere lernen [sollen] Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Sport zu entwickeln, sich gesund zu ernähren und gesund zu leben [...]“.⁴

Viele Untersuchungen zeigen, dass Kinder sich in der Regel zu wenig bewegen und über kein angemessenes Essverhalten verfügen. Dieses kann zu schwerwiegenden Konsequenzen für die Gesundheit führen.

Daher haben wir es uns zum Auftrag gemacht, bei unseren SchülerInnen ein Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten zu entwickeln bzw. positiv zu beeinflussen.

Zu den Aufgabenbereichen der Bildungs- und Erziehungsarbeit in der Grundschule gehört auch die Gesundheitsförderung und -prävention als wesentlicher Bestandteil.

Die SchülerInnen sollen lernen, Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Sport zu entwickeln, sich gesund zu ernähren und gesund zu leben⁵.

Ein wesentliches Qualitätsmerkmal von Unterricht ist ein fächerintegrierendes, gesundheitsförderndes Unterrichtsprinzip. Es beinhaltet die Förderung sowohl sachbezogener als auch sozialer und emotionaler Fähigkeiten, um somit an das Selbstbild und Lebensgefühl der Kinder anzuknüpfen und dieses in einem die Persönlichkeit stärkenden Sinn weiterführen zu können.

Die Arbeitspläne in den Klassenstufen weisen den verschiedenen Jahrgangsstufen unterschiedliche Schwerpunkte zu, die in nahezu allen Fächern, aber insbesondere im Unterricht der Fächer Sachunterricht, Sport, Deutsch, Musik und Religion grundlegende Themen der Gesundheitsförderung aufnehmen. Oft geht es dabei um die Vermittlung von Informationen und Kompetenzen. In den Unterrichtsstunden im Fach Sport wird in vielfältiger Weise gesundheitsrelevanten Themen Raum gegeben. Dabei werden häufig SchülerInnen Einsichten in physische und physiologische Zusammenhänge ihres Körpers vermittelt. Auch psychische Komponenten wie Angst, Mut, Freude sind Themen des Sportunterrichts. Zahlreiche sportliche Aktivitäten und Herausforderungen gehören seit Jahren zum Schulprogramm. Folgend werden diese aufgezählt und ausgeführt.

2.1 Klasse 2000

⁴ https://recht.nrw.de/lmi/owa/br_text_anzeigen?v_id=10000000000000000524. Abgerufen 08.04.2020

⁵ vgl. Richtlinien und Lehrpläne NRW 2008

Die Regenbogenschule Möllen nimmt seit vielen Jahren am Gesundheitsförderungs- und Gesundheitspräventionsprojekt Klasse 2000 teil.

Mit Klasse 2000 und seiner Symbolfigur KLARO erfahren die Kinder, was sie selbst tun können, damit es ihnen gut geht und sie sich wohlfühlen. Frühzeitig und kontinuierlich von Klasse 1 bis 4 lernen die Kinder mit Klasse2000 das 1x1 des gesunden Lebens – aktiv, anschaulich und mit viel Spaß. Lehrkräfte und speziell geschulte Gesundheitsförderer gestalten Unterrichtsstunden zu den wichtigsten Gesundheits- und Lebenskompetenzen. So entwickeln Kinder Kenntnisse, Haltungen und Fertigkeiten, mit denen sie ihren Alltag so bewältigen können, dass sie sich wohlfühlen und gesund bleiben⁶. Die Zielsetzung des Projekts lässt sich auf mehreren Ebenen unserer Gesundheitsverständnisses darstellen.

Zum Einen sollte es Kindern wichtig sein gesund zu bleiben und dafür selbst etwas tun zu wollen. Mit Hilfe des Projekt wird ihnen das nötige Know-How sowie die Notwendigkeit vermittelt. Sie lernen ihren Körper besser kennen und die Wirkungszusammenhänge in ihm. Klasse 2000 vermittelt darüber hinaus weitere wichtige Lebenskompetenzen wie zum Beispiel den Umgang mit Stress und Gefühlen, Konfliktlösestrategien und kritisches Denken anzuregen. Dabei wird immer wieder auf die Verbesserung der Kooperationsfähigkeiten der Kinder abgezielt.

Folgende Themen werden finden somit Berücksichtigung:

- Gesund essen & trinken
- Bewegen & entspannen
- Sich selbst mögen & Freunde haben
- Probleme & Konflikte lösen
- Kritisch denken & Nein sagen
- Den Körper und seine Funktionen kennenlernen

Das Projekt Klasse 2000 findet sich somit in allen Dimensionen unserer Gesundheitsverständnisses wieder.

2.2 Bewegung und Sport

Bewegung, Spiel und Sport leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Bildungsförderung. Erfolgreiches Lernen und Bewegung sind eng miteinander verknüpft und für erfolgreiches Erlangen von Kompetenzen bedeutend. Durch unsere regelmäßigen Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote im Schulalltag werden die motorische, soziale, emotionale, psychische und kognitive Entwicklung von Kindern positiv beeinflusst und führen auch im außersportlichen Bereich zu deutlichen Bildungsgewinnen. Sie stärken das physische und psychische Wohlbefinden und die Integration der Menschen in ihren Lebenswelten, unabhängig von ihrem Geschlecht, ihren geistigen und körperlichen Möglichkeiten sowie ihrer kulturellen und sozialen Herkunft.

Wir räumen der Bewegung sowie dem Spiel und Sport in allen Bereichen einen großen Stellenwert ein.

⁶ <https://www.klasse2000.de/das-programm/gesundheitsfoerderung-und-praevention>. Aufgerufen am 31.03.2020

Die Bewegungsbereiche an unserer Schule sind vielseitig. Die Regenbogenschule versteht sich als bewegungsfreundliche Schule⁷. Wir versuchen den Kindern auf verschiedenen Ebenen Möglichkeiten zur vielfältigen Bewegung zu bieten, sowie die Gesundheitserziehung zu fördern.

Bewegtes Lernen und Bewegungspausen im Unterricht

Es ist wichtig, den Unterricht so oft wie möglich durch Bewegungsphasen aufzulockern, um dem natürlichen Drang der Kinder nach körperlicher Betätigung und dem Abbau von Stresssymptomen gerecht zu werden. Zum einen bauen wir Bewegungspausen in den Klassenunterricht ein, um den Auswirkungen des „Sitzzwangs“ und dem Schulstress entgegenzuwirken und die Freude am Lernen und die Leistungsfähigkeit der Kinder zu erhöhen. Zu solchen Pausen gehören sowohl 5-Minuten-Pausenspaß mit Klaro (Klasse 2000), Bewegungsgeschichten oder Spiele als auch Entspannungsübungen wie Rückenbilder oder Massagen; auch Übungen aus den Bereichen „BrainGym“ und Qigong werden teilweise in den Unterricht integriert.

Zum anderen initiieren wir bewegtes Lernen, das sich an Unterrichtsthemen orientiert. Dies kann in Mathematik z.B. das Eckenrechnen sein oder in Deutsch das Laufdiktat.

Der Schulhof

Das große Spiel- und Platzangebot des Schulhofes wird der Forderung nach frei gewählten Spielräumen mit Erprobungsmöglichkeiten gerecht. Ohne Zwang können die Kinder nach eigenem Ermessen Spiel- und Bewegungsformen wählen und sich nach eigenen Fähigkeiten erproben und experimentieren. Die Rücksicht auf andere ist ein wichtiger Lernaspekt bei diesen freien Spielformen und fördert die Sozialkompetenz der Schüler. Die angeführten Möglichkeiten bieten für jede Klassenstufe Angebote, die jedoch wahlweise auch von jüngeren bzw. älteren Kinder in Anspruch genommen werden können. Die freie Wahl steht an erster Stelle und ermöglicht unsicheren und ängstlichen Kindern einen sicheren Einstieg, sowie motorisch geschulten Kindern ein reizvolles Erproben.

In den Pausen möchten wir den Kindern die Gelegenheit geben, sich ausgiebig körperlich zu betätigen. Der Schulhof ist großzügig mit Spielgeräten ausgestattet. Zu den fest installierten Spiel- und Sportmöglichkeiten auf dem Schulhof gehören: Tischtennisplatten, Spinnennetze, Spielburg, Sandkasten, Balancierbalken, Schaukeln, Fußballfeld mit Toren und eine Kletterwand. Allen SchülerInnen wird während der großen Hofpause die Möglichkeit geboten, sich Spielzeuge aus dem, von den Viertklässlern geführten, *Pausenhäuschen* auszuleihen. Im Pausenhäuschen sind z.B. Rückschlagspiele, Stelzen, Straßenmalkreide, Springseile, Bälle oder Balancierscheiben zu finden. Mit Hilfe unseres Fördervereins werden neue Spielzeuge angeschafft oder kaputte ersetzt.

Schwimm- und Sportunterricht

An unserer Schule findet der Schwimmunterricht für die Klassen 2 und 4 ganzjährig saisonal entweder im städtischen Hallen- oder Freibad statt. Vor allem ängstliche und mit

⁷ https://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2001/2001_12_11-Bewegungsfreundliche-Schule.pdf. Aufgerufen am 02.04.2020

dem Element Wasser unerfahrene Kinder haben ausreichend Zeit und Gelegenheit durch eine vielseitige Wassergewöhnung und durch intensive Übungsmaßnahmen zumindest das Seepferdchen-Abzeichen zu erreichen. Alle Kinder werden vielseitig und gezielt in differenzierten Leistungsgruppen im Hinblick auf das Erreichen der in den Lehrplänen geforderten Zielsetzungen unterrichtet. Währenddessen haben die SchülerInnen noch eine weitere Schulstunde Sport, in der sich auf dem Schulgelände befindlichen Turnhalle. Für die Klassenstufen 1 und 3 ist währenddessen die Hallenzeit für den Sportunterricht auf 3 Schulstunden in der Woche festgesetzt.

Bewegungstag

Einmal monatlich findet an der Regenbogenschule ein Bewegungstag statt, an dem alle Klassen mit ihren LehrerInnen gemeinsam einen Bewegungsparcours in der Sporthalle durchlaufen und dabei viele Erfahrungen rund um ihren Körper sammeln. Dabei werden Stationen zur Ausdauer, Koordination oder Geschicklichkeit, Schnelligkeit oder Kraft aufgebaut. So testen die Kinder körperliche Grenzen aus und erweitern Stück für Stück ihre physischen Fähigkeiten. An diesen Tagen werden während der Hofpause Wunschlieder der SchülerInnen abgespielt, die sie zur Bewegung nach Musik animieren.

Schulinternes Sportfest

An unserer Schule werden jährlich für alle Jahrgänge kurz vor den Sommerferien die Bundesjugendspiele in der Leichtathletik mit den Disziplinen 25 m-Lauf, Weitsprung und Schlagballweitwurf durchgeführt. Diese finden teilweise auf der Sportanlage des GA Möllen und teilweise auf dem Schulhof statt. Hierbei werden die Vorgaben und Regeln des Kultusministeriums NRW⁸ zu Grunde gelegt.

Sportabzeichentag

SchülerInnen, die sich durch ihre Werte beim schulinternen Sportfest qualifiziert haben, haben bei uns die Möglichkeit ihr Deutsches Sportabzeichen zu erlangen. Dafür werden an einem weiteren Tag, ihre Ausdauer und Schimmleistungen gemessen. Dies erfolgt zum einen im Hallenbad Voerde und zum anderen auf der Sportanlage des GA Möllen.

Energy Run

Im Frühjahr eines jeden Jahres können unserer SchülerInnen am *Energy Run* der Stadtwerke Dinslaken teilnehmen. Die Vorbereitung erfolgt im Rahmen des Sportunterrichts sowie in Trainingseinheiten, organisiert und angeleitet von den LehrerInnen auf dem Schulhof und in der näheren Umgebung. Auch ein offener wöchentlicher Lauftreff mit einigen Eltern bereitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor.

Stadtradeln und „Autofrei durch den Mai“

Jährlich nehmen wir als Team *Regenbogenschule* am dreiwöchigen Projekt Stadtradeln der Stadt Voerde teil. Wir radeln gemeinsam für Klimaschutz und Radverkehrsförderung. Beim Stadtradeln geht es um Spaß am und beim Fahrradfahren und vor allem darum,

⁸ <https://www.bundesjugendspiele.de/wai1/showcontent.asp?ThemaID=4915>. Aufgerufen am 02.04.2020

möglichst viele Menschen für das Umsteigen auf das Fahrrad im Alltag zu gewinnen und dadurch einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Wir „erfahren“ die vielen Vorteile des Radfahrens: weniger Abgase und Verkehrsbelastungen, Lärmreduzierung, gesunde Bewegung, schneller und preiswerter unterwegs... Wie der Klimaschutz kennt Stadtradeln keine Grenzen: Jeder Radkilometer zählt. Im Zuge dessen veranstalten wir auf dem Schulhof jeden Jahr einen *rollenden Tag*, an dem die SchülerInnen mit Fahrrädern, Inlineskates, Rollern oder Kettcars zur Schule kommen und einen Parcours auf dem Schulhof durchfahren. Auf diesem Wege werden weitere klimaneutrale Kilometer für das Team Regenbogenschule gesammelt.

Weiterhin richtet die Faure Stiftung Voerde jedes Jahr einen Schulwettkampf aller Voerde Grundschulen aus, der ebenfalls auf den Klimaschutz und die Radverkehrsförderung abzielt. Daran nehmen wir klassenintern teil und so sind unsere Kinder (und Eltern) angehalten den Mai über das Auto stehen zu lassen und den Schulweg mit dem Fahrrad oder Roller zu bestreiten.

Voerder Stadtsportfest

Kurz vor den Sommerferien nehmen einige Kinder der 3. und 4. Klassen an einem alle zwei Jahre stattfindendem Leichtathletik Stadtsportfest der Voerder Grundschulen teil. Auf den Sportplätzen der jeweils ausrichtenden Grundschule findet ein Wettkampf statt, bei dem die Disziplinen 25-m-Lauf, Weitsprung und Schlagballweitwurf gegeneinander ausgetragen werden. Weiterhin findet ein Staffellauf für die Jungen und einer für die Mädchen statt. Hierbei werden ebenfalls die Vorgaben und Regeln des Kultusministeriums NRW zu Grunde gelegt.

Dies wird im Zuge der Bundesjugendspiele ausgerichtet und somit im Sportunterricht und in dafür stattfindenden Trainingseinheiten auf dem Schulhof vorbereitet.

Fußballturnier der Voerde Grundschulen

Mit unserer Fußballmannschaft nehmen wir alle zwei Jahre an der Stadtmeisterschaft für Grundschulmannschaften der Stadt Voerde teil. Dabei treten jeweils eine Jungen- und eine Mädchenmannschaft aller Voerder Grundschulen gegeneinander an, die wöchentlich im Rahmen einer Fußball-AG trainiert werden.

Arbeitsgemeinschaften

Sowohl im Vor- als auch im Nachmittagsbereich bieten wir regelmäßig Arbeitsgemeinschaften an, wozu auch stets eine Spiel- und Spaß AG, sowie eine Fußball AG sowohl für Mädchen als auch für Jungen zählt. Außerdem wird eine Koch-AG angeboten, in der die SchülerInnen gesund und frisch kochen und viele Lebensmittel kennenlernen.

Sponsorenlauf

Im Frühherbst jeden Jahres findet im schulnahen Wohnungswald ein Sponsorenlauf für alle SchülerInnen unserer Schule statt. Dabei erlaufen die Kinder Geld für zuvor festgelegte Projekte.

Stadtschwimmmeisterschaften

Jedes Jahr im Dezember können unsere SchülerInnen an den Stadtschwimmmeisterschaften der Stadt Voerde teilnehmen. Dabei treten sie in verschiedenen Disziplinen gegen SchülerInnen anderer Schulen, sowie SchwimmerInnen des TV Voerde an.

Innogy Schulstaffellauf

Einmal jährlich findet ein Schulstaffellauf auf dem Sportplatz des SV Friedrichsfeld statt, bei dem geschlechtergemischte Staffeln aus jeweils 8 SchülerInnen gemeinsam versuchen, den Weltrekord von 800m Läufer Willi Wülbeck zu schlagen. Jeder Teilnehmer läuft somit 100m für sein Team.

Für die Siegerstaffeln der einzelnen Städte findet anschließend ein Landesfinale statt.

Erlebnis- und Snoezelraum

Die Kinder der Offenen Ganztagschule haben im Nachmittagsbereich einen fest strukturierten Tagesablauf, zu dem auch freie Spiel- und Bewegungszeiten gehören. Diese können die SchülerInnen sowohl auf dem Schulhof, als auch innerhalb des Schulgebäudes nutzen. Dafür steht ihnen unter anderem ein *Erlebnisraum* zur Verfügung. Dort finden sie Schaumstoffklötze zum Bauen und Konstruieren, ein Bällebad, verschiedenen Spiegel, ein Barfußpfad, eine selbstkonstruierbare Murmelbahn, an der sie physikalische Gesetzmäßigkeiten erkennen und erleben und eine Kletter- und Sprossenwand, an der sie sich austoben können.

Einmal wöchentlich findet für jeden unserer SchülerInnen eine Snoezelstunde in einem eigens dafür eingerichteten Raum statt. Dort finden die Kinder zur Ruhe und tanken Kraft. Sie konzentrieren sich auf ihre Sinne und erleben durch Phantasiereisen oder Massagen pure Entspannung. Diese Stunden werden weiterhin zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit genutzt. Die SchülerInnen erlernen Techniken des autogenen Trainings und deren Anwendungsmöglichkeiten in ihrem Alltag.

2.3 Ernährung

Wir vermitteln unseren Kindern, dass gesunde Ernährung und Fitness zusammen gehören. Wer sich viel bewegt und das Richtige isst und trinkt, hält seinen Körper in Form und fühlt sich fit.

Dabei kommt uns zu Hilfe, dass Kinder auch durchaus in Sachen Essen und Trinken Orientierung suchen. Im Zuge von Fast Food und Co. erleben viele Kinder keine Esskultur mehr und viele Menschen verlernen das Kochen.

Unser Ziel ist es, dass unsere Kinder erkennen, dass Nahrungsaufnahme nicht nur Abbeißen, Kauen und Hinunterschlucken bedeutet. Fast alle Sinne sind beteiligt beim Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken der Nahrung. Nahrungsaufnahme hat etwas mit Genuss zu tun.

Die gesunde und abwechslungsreiche Ernährung in unserer Schule liegt uns am Herzen. Ein gutes und hochwertiges Essen ist eine wertvolle Grundlage für gute Laune und Ausgeglichenheit. Das wirkt sich auch positiv auf die Lernfähigkeit der Kinder und die Atmosphäre in der Schule aus.

Das Mittagessen der Nachmittagsbetreuung wird angeliefert von Appetito, die unsere Kinder mit frischer und nahrhafter Kost versorgen. Alle Speisen werden dort in eigenen Küchen mit eigenem Personal frisch zubereitet und tiefgefroren.

Zusätzlich erhalten die Kinder am ganztägig den Zugang zu Obst, Gemüse und Mineralwasser. Auch bei schulischen Veranstaltungen werden neben belegten Broten und Kuchen auch Obst und Gemüse gereicht.

Alle unsere Aktivitäten sollen dazu dienen, die Schülerinnen und Schüler zu einer kritischen Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens zu befähigen und ihnen deutlich machen, dass gesunde Ernährung Spaß macht und dabei körperlich und geistig fit hält.

Auch beim Essen spielt die **Umwelterziehung** bei uns eine große Rolle. Die Zutaten unserer Speisen kommen überwiegend aus heimischem Anbau oder aus heimischer Aufzucht, das Obst und Gemüse stammt aus dem Angebot der Saison.

Bei uns geht es nicht nur um **Mülltrennung**, sondern in erster Linie um **Müllvermeidung**. Die Kinder haben Brotdosen, die Getränke werden in wieder auffüllbaren Flaschen oder Mehrwegflaschen mitgebracht, Milch wird bewusst in Glasflaschen geliefert.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die **Zahngesundheit**. Nach dem jährlichen Besuch des Zahnarztes an unserer Schule ist es Hauptziel unseres Unterrichtes, auf die Bedeutung der regelmäßigen Zahnpflege und Kontrollgänge zum Zahnarzt hinzuweisen und die Kinder zu befähigen, zahnschädigendes Essverhalten zu entlarven und es durch eine gute Lebensmittelauswahl zu ersetzen.

Schulobstprogramm

Obst und Gemüse schmecken lecker und machen fit für den Schulalltag – kurz: Obst und Gemüse gehören zu einer gesunden Ernährung einfach dazu. Doch der Obst- und insbesondere der Gemüseverzehr von Kindern liegen deutlich unter der von Fachgesellschaften empfohlenen Menge. Ziel des EU-Schulprogramms ist es, mit einer kostenlosen Extra-Portion Vitaminen den Schülerinnen und Schülern Gemüse und Obst wieder schmackhaft zu machen und bereits zu Beginn der Schulzeit ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten nahe zu bringen. Durch die pädagogische Begleitung des Programms sollen die Ernährungskompetenzen der Kinder nachhaltig gefördert werden.

Durch die Unterstützung der EU und des Landes NRW können wir im Rahmen des Schulobstprogrammes unseren Kindern regelmäßig Schulobst und -gemüse anbieten. Dies wird von unserem Schulobstlieferanten dreimal pro Woche frisch geliefert. Zubereitet wird das Obst und Gemüse von den Kindern selbst. Neben dem Verzehr von Obst und Gemüse legt das EU-Schulprogramm einen Schwerpunkt auf begleitende Aktionen, wie z.B. Thematisierung gesunder Ernährung im Unterricht, Durchführung von Projekttagen, Besuch einer Landfrau im Unterricht oder Besichtigung eines landwirtschaftlichen Betriebes, was feste Bestandteile unseres Unterrichtes in den einzelnen Jahrgangsstufen sind.

Gesundes Frühstück

Alle LehrerInnen sind jeden Tag während der Frühstückspause dazu angehalten, das mitgebrachte Frühstück der SchülerInnen wahrzunehmen und sie, sowie ihre Eltern gegebenenfalls auf den Gesundheitsaspekt aufmerksam zu machen. Weiterhin unterstützt der Förderverein dieses wichtige Thema seit Jahren mit einer schulischen Aktivitäten zum gesundheitsbewussten Frühstück. So findet an unserer Schule zweimal jährlich die Aktion „Gesundes Frühstück“ statt. Dabei bekommen alle Klassen ein gesundes und frisches Frühstück mit Vollkornprodukten, frischen Eiern, Obst und Gemüse gestellt. Die Kinder werden aufgefordert die schönsten, farbenfrohesten und gesündesten Brote zu belegen und dabei ermutigt Neues zu probieren.

2.4 Schulklima

Ein positives Schulklima liegt allen Beteiligten an unserer Schule besonders am Herzen. Kinder lernen in einer positiven, gewaltfreien und vertrauensvollen Umgebung bewiesenermaßen besser und effektiver. Diese wirkt sich nicht nur auf die Leistungen, sondern ebenso auf die Gesundheit unserer SchülerInnen aus. Diese Anforderung an Schule ist sehr vielseitig und hat Einfluss auf alle Bereiche des Lern- und Lebensraums. An dieser Stelle sei insbesondere auf die emotionale und soziale Gesundheit unserer SchülerInnen hingewiesen, die mithilfe einiger Projekte, Regeln zur Orientierung und zur Elternarbeit sowie festgelegten Unterrichtspraxen sichergestellt werden soll.

In Projekten übernehmen Schüler beispielsweise Patenschaften für jüngere Mitschüler und helfen anderen beim Lernen. Auch im Unterricht werden die Fähigkeiten der Schüler genutzt und gefördert, zum Beispiel wenn sie als *Expertenkinder* dafür verantwortlich sind, der ganzen Klasse Lerninhalte zu vermitteln. Auch durch den, für alle Klassen verbindlich eingeführten Klassenrat, wird das Bewusstsein für die Bedürfnisse anderer und die Fähigkeiten jedes einzelnen geschärft. Die Kinder achten aufeinander, sie lernen von- und miteinander, sie sind füreinander da, übernehmen Verantwortung und erleben Akzeptanz. Dies stärkt ihr Selbstbewusstsein und ihre Fähigkeit zur Konfliktlösung. Sie lernen verantwortlich zu handeln und Konflikte zu lösen. Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter unterstützen die Schülergruppen beim Lernen und in Projekten außerhalb des Unterrichts dabei ihre Probleme selbstständig zu lösen.

Langfristig werden Lehrkräfte entlastet und Schule gewinnt an Wert: Der offene und rücksichtsvolle Umgang von Kindern und Erwachsenen verändert das Schulklima und macht alle Beteiligten leistungsfähiger.

In allen Klassenstufen werden Vereinbarungen zum wertschätzenden Umgang miteinander verfolgt. Ziele sind insbesondere eine realistische Selbsteinschätzung und die Fähigkeit zu reflektiertem Handeln, zu Toleranz und Achtung vor anderen Menschen sowie soziale Integration und soziales Engagement, vermittelt durch die Klassenleitungen. Dabei werden vor allem aktuelle Themen der Klassengemeinschaft (situationsbezogener Unterricht mit Morgenkreis, Klassentagebuch, Klassenpostkasten) aufgegriffen und mit unterschiedlichen Methoden (pädagogisches Rollenspiel, Visualisierung bzw. gelenkte Phantasiereise, Modelllernen, etc.) bearbeitet. Die Erfahrungen zeigen, dass die Schülerinnen und Schüler unter anderem verständnisvoller miteinander umgehen und

Meinungsverschiedenheiten selbstständig und konstruktiver – auch untereinander – klären können.

Der **Klassenrat** fördert demokratisches Miteinander und Partizipation in der Institution Schule. Er ist das demokratische Forum einer Klasse. In den wöchentlichen Sitzungen beraten, diskutieren und entscheiden die Schülerinnen und Schüler über selbstgewählte Themen: über die Gestaltung und Organisation des Lernens und Zusammenlebens in Klasse und Schule, über aktuelle Probleme und Konflikte, über gemeinsame Planungen und Aktivitäten. Die Vergabe fester Rollen mit klaren Rechten, Anforderungen und Pflichten trägt entscheidend zum Gelingen des Klassenrats bei. Der klar strukturierte Ablauf bildet ein Gerüst für Diskussionen und Entscheidungsprozesse – so erleichtert er den Schülerinnen und Schülern, sich auf die Inhalte der gemeinsamen Diskussionen zu konzentrieren. SchülerInnen fühlen sich wertgeschätzt und gewinnen an Selbstvertrauen, was sich wiederum positiv auf ihre emotionale Gesundheit auswirkt.

Alle ErstklässlerInnen durchlaufen in ihrem ersten Schulhalbjahr das Programm von **Lubo aus dem All**. Dabei handelt es sich um ein Präventionsprojekt ein erprobtes und wissenschaftlich evaluiertes Programm zur frühzeitigen Förderung sozial-emotionaler Basiskompetenzen. Es schafft gute Voraussetzungen für eine erfolgreiche Bewältigung des Schuleintritts und hilft, langfristig kindliche Verhaltensprobleme zu vermeiden.⁹ Auf diese Weise wird das Schulklima freundlicher und gewaltfreier, wodurch die Gesundheit jedes einzelnen Schülers gestärkt wird.

Nicht zuletzt ist die **Zusammenarbeit zwischen Schule und Eltern** ein weiterer wichtiger Aspekt eines gesundheitsfördernden Schulklimas. So ist der ständige Austausch und regelmäßige Elternabende Bestandteil unseres Konzepts. Unterrichtspraktische Themen wie sexuelle Gewalt verpflichtend für alle dritten Schuljahre werden zum einen durch das theaterpädagogische Programm „Mein Körper gehört mir“ und zum anderen in Zusammenarbeit mit der Aufklärungsarbeit gemeinsam mit dem Elternhaus unserer SchülerInnen geleistet.

2.5 Schulsozialarbeit

Wie an vielen Schulen ist auch bei uns an der Regenbogenschule eine Schulsozialarbeiterin tätig. Sie ist Ansprechpartner für Schülerinnen und Schüler bei Problemen allgemeiner Art, die nicht direkt mit dem Unterricht zu tun haben. Schulsozialarbeit ist eine eigenständige, im Schulalltag verankerte Institution, die verschiedene Leistungen der Jugendhilfe wie Jugendarbeit, Jugendsozialarbeit, erzieherischen Kinder- und Jugendschutz, sowie die Förderung der Kinder in Familien miteinander verbindet. Für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern öffnet die Schulsozialarbeit neue Zugänge zum Leistungsangebot der Jugendhilfe und erweitert deren präventive, integrative und kurative Handlungsmöglichkeiten¹⁰. Auch dies ist ein Aspekt der sozialen,

⁹ https://www.reinhardt-verlag.de/de/lubo_aus_dem_all/. Abgerufen am 06.04.2020

¹⁰ vgl. <https://www.schulministerium.nrw.de/docs/Schulsystem/Praevention/Schulsozialarbeit/index.html>. Aufgerufen am 31.03.2020

psychischen und emotionalen Gesundheit eines jeden Schülers und ist somit im Konzept unserer Schule fest verankert.

Unsere Schulsozialarbeiterin arbeitet einmal wöchentlich mit den Klassen im *Sozialen Lernen*, wodurch jeder einzelne Schüler/In sie kennenlernt und so Vertrauen aufbauen kann. Dabei werden nicht nur tagesrelevanten Themen, die die SchülerInnen beschäftigen, besprochen, sondern vor allem Kooperationsübungen angeleitet, die das Vertrauen und den Zusammenhalt der Klassen stärken. So wachsen alle zu einem Team zusammen.

3 Ist-Zustand

Gesundheitsförderung, Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit beeinflussen sich wechselseitig. Bei der Gestaltung der Rahmenbedingungen, Strukturen und Prozesse von Schule und Unterricht werden Erkenntnisse und Prinzipien der Gesundheitswissenschaften konsequent angewendet. Damit wird ein wichtiger Beitrag zur Qualität der Schul- und Unterrichtsprozesse, zur Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit der Lehrpersonen und SchülerInnen und zur Zufriedenheit und zum Wohlbefinden aller Beteiligten geleistet.¹¹

Stets sind die im Rahmen der Gesundheitsförderung genannten Themen relevant, doch lassen sie sich manchmal aufgrund fehlender personeller Ressourcen nicht im gewünschten Umfang realisieren. Angesichts der veränderten Lebenswelt der Kinder, die häufig durch die Berufstätigkeit beider Elternteile und damit in vielen Fällen häufiges Alleinsein, verstärkter Computer-, Fernseh- und anderer Mediennutzung und Fast-Food-Ernährung gekennzeichnet ist, haben sich auch die Schwerpunkte im Bereich der schulischen Gesundheitsförderung verlagert. Während man früher davon ausgehen konnte, dass gesundheitsbewusstes Verhalten geradezu selbstverständlich in der Familie erlernt wurde und in der Schule lediglich bestimmte Informationen, Kompetenzen oder Zusatzqualifikationen vermittelt wurden, fehlen heute den Schülerinnen und Schülern häufig sogar grundlegende Kenntnisse, etwa zur Bedeutung der Strukturierung des Tages (Schlaf, Arbeits- und Pausenzeiten), eines gesunden Frühstücks als wichtige Voraussetzung für den Schultag, zur Arbeitsorganisation, zu Sport und Bewegung als Ausgleich für lange Sitzphasen vor dem Computer und zu Möglichkeiten der Konfliktbewältigung. Häufig werden die Schülerinnen und Schüler bei der Bewältigung dieser Aufgaben alleingelassen und geraten dadurch in Stress und Lernschwierigkeiten. Diese Situation erfordert eine Erweiterung des bisherigen Konzepts der Gesundheitsförderung in der Schule, auf die unsere Schule in verschiedener Hinsicht begonnen hat zu reagieren.

4 Konkrete Zielformulierung

Im Rahmen der Arbeitsplanentwicklung ab dem Schuljahr 2008/09 aufgrund der neuen Grundschulrichtlinien sollten explizit die fachlichen, personellen, sozialen und

¹¹ <https://www.bug-nrw.de/arbeitsfelder/gute-gesunde-schule/weitere-beitraege/orientierung-fuer-die-entwicklung-eines-leitbildes-guter-gesunder-schule-leitbild-gute-gesunde-schule/>.
Abgerufen am 08.04.2020

methodischen Kompetenzen als Trainingsspiralen im Hinblick auf Gesundheitsförderung auf allen Jahrgangsstufen in den Blick genommen und ausgewiesen werden. Neben der Fortsetzung der oben genannten, bereits bestehenden unterrichtlichen sowie außerunterrichtlichen Angebote und der Etablierung weiterer Angebote zur Gesundheitsförderung, wird eine Integration in das Landesprogramm Bildung und Gesundheit (BuG) des Landes Nordrhein-Westfalen angestrebt, um zum Wohle der Gesundheitsförderung unserer SchülerInnen, LehrerInnen und weiterer Adressaten und Akteure aktiv am schulübergreifenden Austausch zu Themen der Gesundheitsförderung zu partizipieren. Eine wichtige Voraussetzung besteht auch weiterhin in der Förderung der Kompetenz des Kollegiums im Bereich Gesundheitsförderung. Die Diagnosefähigkeit der Kollegen ist zu stärken, etwa in Bezug auf Ernährung (Magersucht bzw. Adipositas, ADHS usw). Sie sind für unterschiedliche Reaktionsmöglichkeiten auf solche Phänomene zu sensibilisieren und mit professionellen Hilfsangeboten bekannt zu machen. Dies soll durch Fortbildungen bzw. Pädagogische Tage in Verbindung mit den Beratungsinstitutionen auch in Zukunft weiterhin erreicht werden. Neben der Stärkung der Schüler- und Lehrerkompetenz im Bereich der Gesundheitsförderung sollten auch für Eltern gesundheitsrelevante Themen angeboten werden, um Unterstützung der Schülerinnen und Schüler leisten zu können. Neben den etablierten Beratungsangeboten werden Elternseminare und Vortragsabende auch in Verbindung mit den Institutionen des Sozialraums Voerde angeboten (z.B. Jugendamt, Schulpsychologischer Dienst). Gleichzeitig soll versucht werden, die vorhandenen Ressourcen in der Elternschaft stärker zu nutzen. In Klassenpflegschaften, Elternbriefen und über die Schulhomepage werden Eltern, die in Gesundheitsberufen arbeiten, angeregt, uns ihre Kompetenz zur Verfügung zu stellen.

Weiterhin ist es uns in Zusammenarbeit mit dem Förderverein gelungen, finanzielle Mittel zur Schulhofgestaltung aufzubringen. So wird der Erlebnisraum Schulhof zeitnah weiter ausgebaut und bietet den SchülerInnen in Zukunft noch mehr Möglichkeiten, ihrem Bewegungsdrang nachzukommen und sich mit allen Sinnen auszuprobieren.

Im weiteren Verlauf möchte die „Arbeitsgruppe Gesundheit“, über den im kommenden Schuljahr geplanten Pädagogischen Tag zum Thema Lehrgesundheit hinaus, nachhaltige Vorschläge zur Verbesserung der Lern- und Leistungsfähigkeit der SchülerInnen und LehrerInnen unterbreiten und in Absprache mit weiteren genannten Arbeitsgruppen und dem gesamten Kollegium entsprechende Maßnahmen umsetzen und evaluieren, die zur Steigerung der Zufriedenheit und des Wohlbefindens aller am schulischen Leben Beteiligten beitragen (Pausenregelungen, Sprech-/Stimmtrainings, Fortbildungen zum kooperativen Lernen u.v.m.).

An unserer Schule wird für November 2020 eine Umfrage geplant, um die allgemeine Stimmung unter den SchülerInnen und den Eltern, zu erfragen. Die Ergebnisse des Schülerfragebogens sollen uns dabei unter anderem Hinweise auf die Wirksamkeit unserer vielseitigen gesundheitsfördernden Maßnahmen liefern.

5 Kooperationspartner

In vielen Bereichen kooperiert die Regenbogenschule mit außerschulischen Partnern, um den Lern- und Lebensraum Schule zu öffnen und den SchülerInnen vielfältige Möglichkeiten aufzuzeigen. Im Bereich des Sports werden wir seitens einiger Elternteile mit Trainerzulassung von der Handballabteilung des TV Voerde dahingehend unterstützt, dass unsere Kinder innerhalb des Sportunterrichts die Sportart kennenlernen und von Experten unterrichtet werden. Weiterhin stellt sich die Tischtennis- sowie Fußballabteilung des GA Möllen und die Taekwondoabteilung des Yesilyurt Möllen innerhalb des Sportunterrichts unseren Kindern vor und bietet im Anschluss kostenloses Schnuppertraining für Interessierte an.

Nicht ausschließlich aber auch stellt der Förderverein der Regenbogenschule Möllen einen wesentlichen Kooperationspartner im gesundheitlichen Bereich dar. Mit Aktionen wie der Schulhofgestaltung, finanzieller Bezuschussung des Theaterpädagogischen Stücks „Mein Körper gehört mir“ und dem Gesundheitsförderer Projekt Klasse 2000 und der Finanzierung des halbjährlich stattfindenden Gesunden Frühstücks unterstützt der Förderverein unserer pädagogische Arbeit.