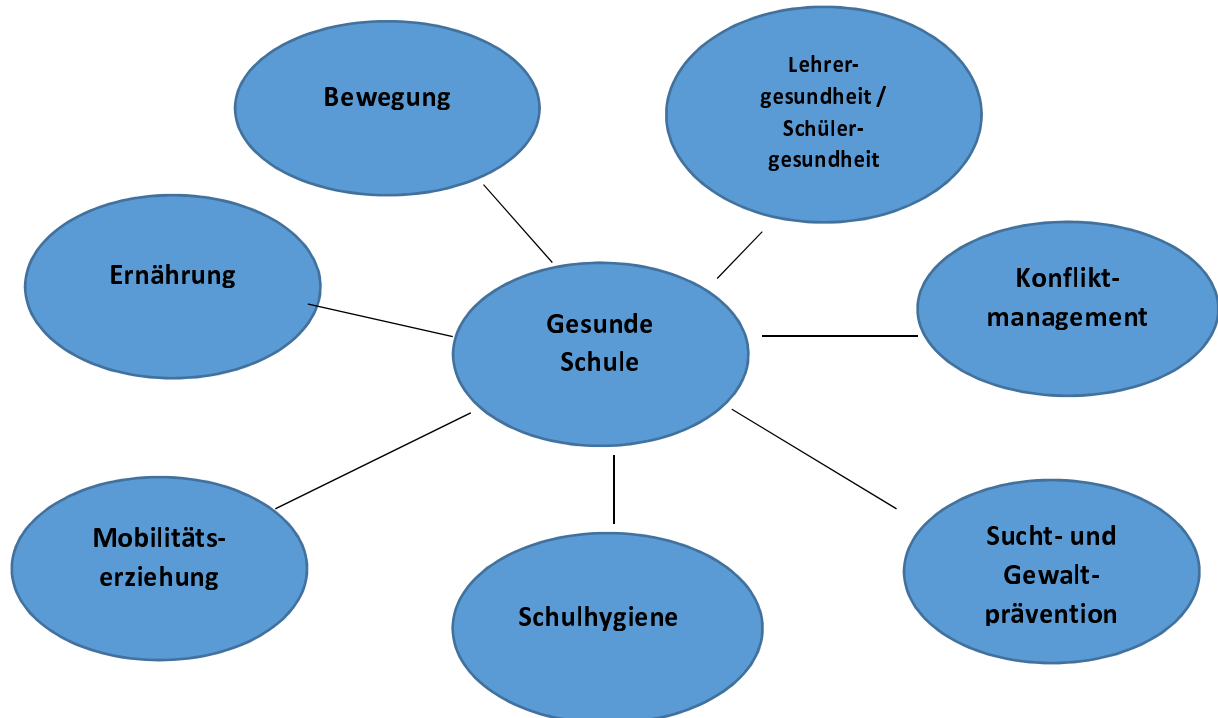


# 1. Unser Gesundheitskonzept

Die Gesundheit eines Menschen definiert sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat ihren Gesundheitsbegriff vielmehr mit dem der Lebenskompetenz und der Erziehung verbunden. Demnach ist es für eine gesunde Entwicklung und eine nachhaltige Gesunderhaltung notwendig, dass die Kinder sich selbst kennen und akzeptieren lernen, dass sie befähigt werden, sich über ihre eigene Leiblichkeit hinaus auch in andere einzufühlen, dass sie kritisch und kreativ denken, sowie erfolgreich kommunizieren können. Nur so lassen sich lebenslang Probleme lösen und Stress bewältigen. Ein respektvoller Umgang mit sich und anderen stärkt und befördert zudem das eigene Gesundheitsbewusstsein.

Förderung von Gesundheit kann deshalb nur ganzheitlich ausgerichtet sein und muss integraler Bestandteil auch des Schullebens werden. Gesundheitsbewusstsein, verstanden als Teil der Lebenskompetenz, wird an verschiedenen Stellen des Unterrichts und des Schullebens sichtbar und erfahrbar. In erster Linie aber sind alle am Schulleben Beteiligten mit ihrem Vorbild und in ihrer Haltung sichtbare Zeichen eines solch erweiterten Gesundheitsbegriffs. Die Vielschichtigkeit dieses Bereiches lässt sich leichter erfassen, wenn die unterschiedlichen Aspekte einzeln betrachtet werden. Im Schulleben allerdings bilden sie eine unauflösbare Einheit, die sich im Schulalltag abbildet.



## 1.1. Ernährung

- Durchgängiger Trinkwasserzugang in allen Klassen in Zusammenarbeit mit der Elternschaft (Trinkstationen, eigene Becher, Wasserkästen)
- Gesundes Schulfrühstück
  - Genügend Zeit für ein gemütliches gemeinsames Frühstück in der Klassengemeinschaft
  - Absprachen mit den Eltern zum gesunden Frühstück
  - Verpflichtung auf ein Frühstück vor Beginn der Schule in Absprache mit den Eltern
  - Projekt Klasse 2000
  - Pausenkiosk mit gesundes Angeboten
- Ernährungsführerschein in Klasse 3
- Genießen, feiern und gemeinsames Essen gestalten bei Geburtstagen, Festen und besonderen Anlässen
- Regelmäßige Präventionsmaßnahmen, Zahnpflegetraining und Untersuchung durch den Schulzahnarzt
- Catering der SGS wird auf den Gedanken der gesunden Ernährung verpflichtet

## 1.2. Bewegung

Um den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern im Grundschulalter zu fördern sind Spiel, Sport und Bewegung in unserem Schulalltag fest integriert. Bewegung in vielfältigster unterstützt Kinder beim Lernen und Leben und ist damit Grundbaustein für Gesundheits- und Entwicklungsförderung sowie gesundheitlicher Prävention.

### Unterricht

- Rhythmisierung des Unterrichts durch Bewegungseinheiten (z.B. Bewegungsspiele mit/ohne Musik, Flitzepause)
- Bewegungspause auf dem Schulhof an sportunterrichtsfreien Tagen
- Anspannung und Entspannung als Befindlichkeiten anbahnen und wahrnehmen
- Sensibilisierung auf gesundes Sitzen und guter Schreibhaltung

### Pausenzeiten

- Aktive Pausengestaltung
- Nutzung der Sport- und Spielgeräte
- Bewegungsanregende Gestaltung des Schulgeländes
- Pausendisco

### Sportunterricht

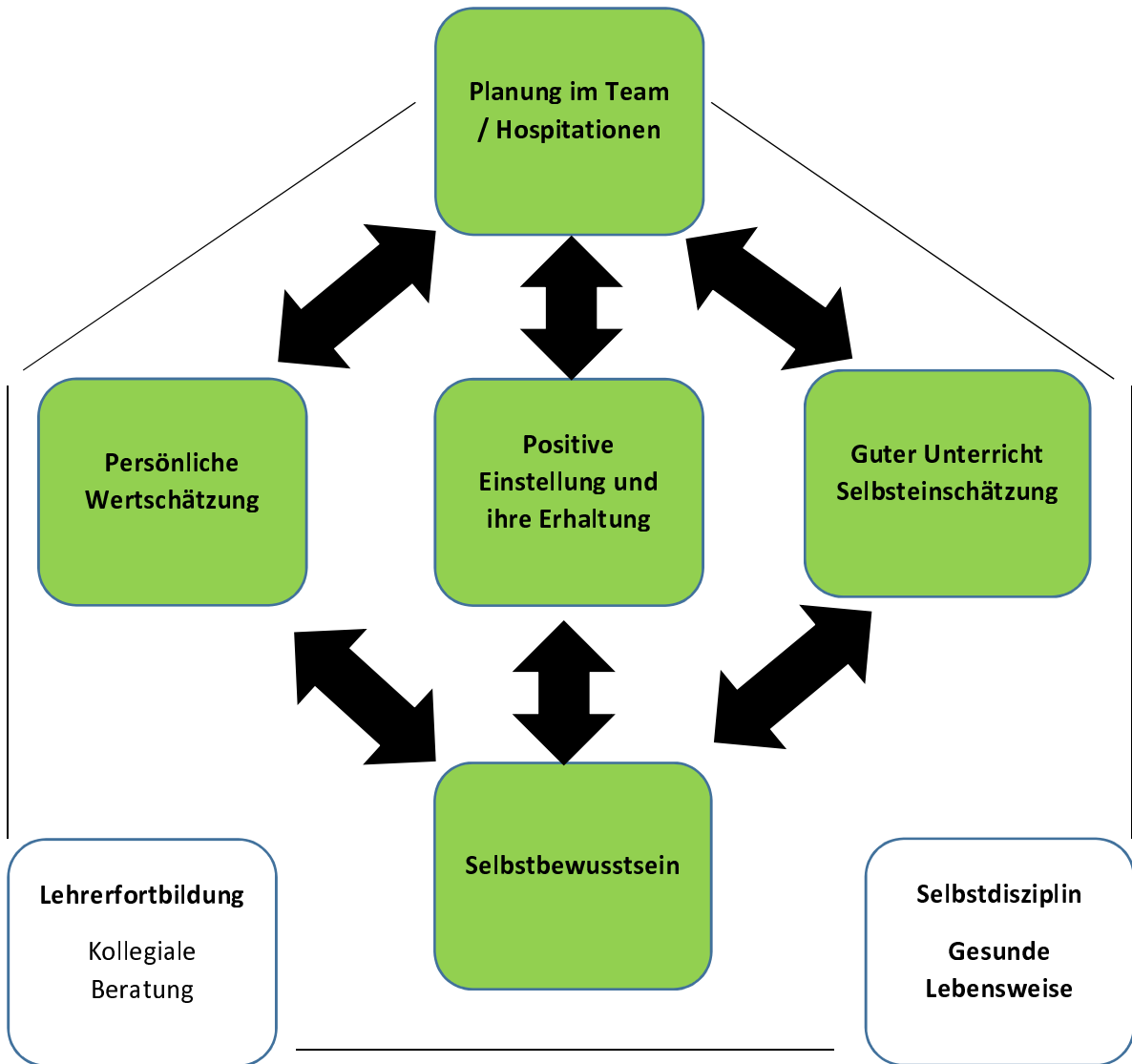
- Beginn mit offenen Bewegungsphasen
- Nutzung der Sportgeräte/Bewegungslandschaften durch interne Absprache
- Bei Kapazität 3. Sportstunde für einzelne Klassen
- Fußball-AG, Bewegungs-AG, Springen-Laufen-Werfen-AG
- Einbindung von Musik

### Projekte

- Bundesjugendspiele
- Teilnahme an Wettbewerben (Leichtathletik, Fußball, Schwimmen)
- Sponsorenlauf
- Kooperation Schule und Verein

## 1.3. Lehrer- und Schülersgesundheit

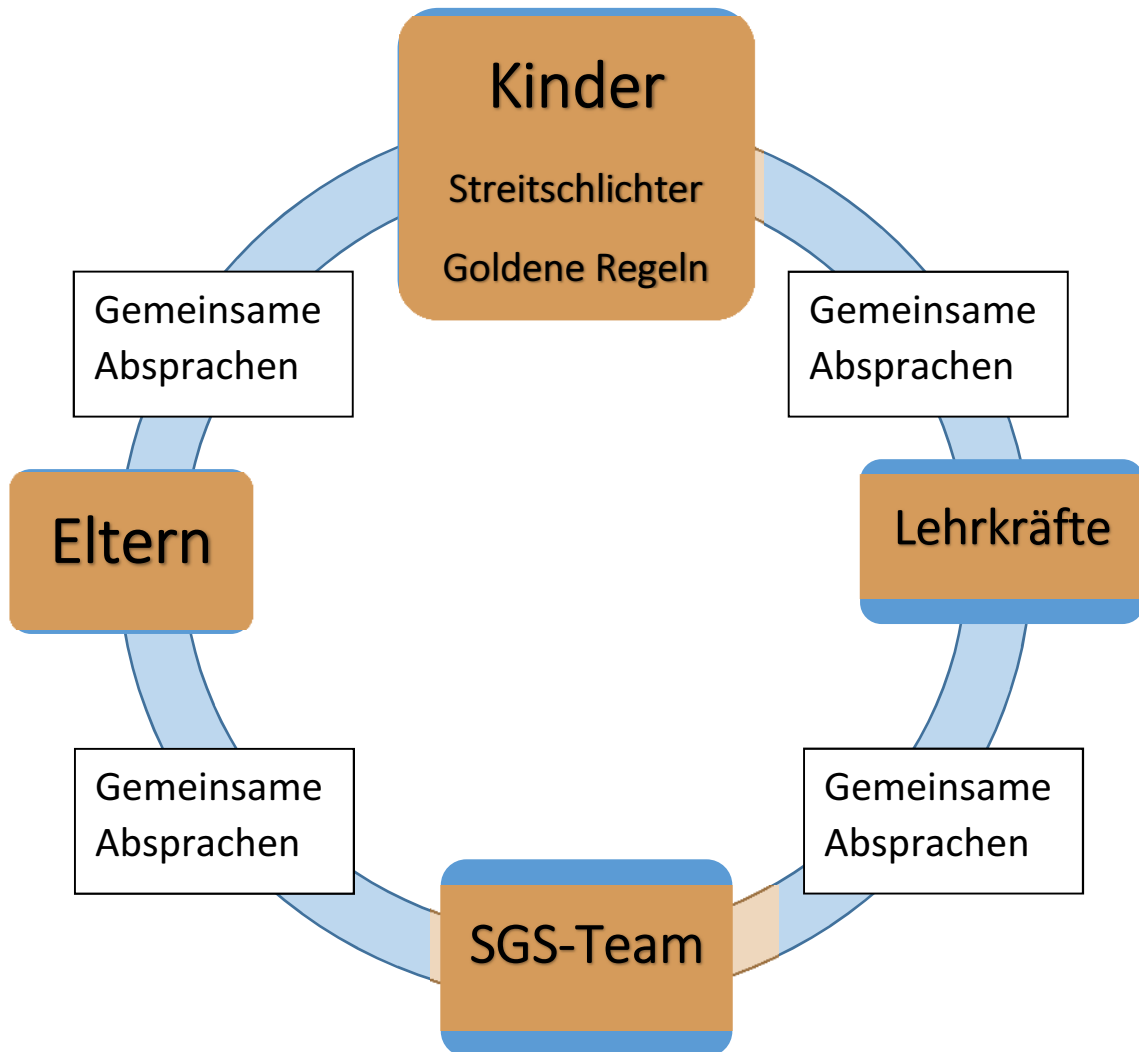
### 1.3.1. Lehrergesundheit



## 1.3.2. Schülersundheit

Äußere Umgebung	Innere Haltung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strukturierung des Arbeitsplatzes und der Materialien</li> <li>➤ Ordnung, Stauraum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positive Lernatmosphäre</li> <li>➤ Stärken stärken</li> <li>➤ Schwächen schwächen</li> <li>➤ Bewusstes Umgehen auch mit Schwächen</li> <li>➤ Üben als sinnvolle Tätigkeit erfahren</li> <li>➤ Von den Stärken ausgehen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ranzen</li> <li>➤ Gewicht</li> <li>➤ Ordnung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Methodenkompetenz</li> <li>➤ Sicherheit schaffen</li> <li>➤ Selbstständigkeit fördern</li> <li>➤ Selbstverantwortlichkeit erzeugen, erwarten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Möblierung</li> <li>➤ Anpassung an Körpergröße</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Druck umgehen lernen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannte, gepflegte, ästhetisch ansprechende Gestaltung des Gebäudes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeit bewusst machen</li> <li>➤ Selbstreflexion</li> <li>➤ Selbstbeobachtung</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleidung</li> <li>➤ Gesundheitsfördernde Aspekte, Funktionalität</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stift- und Schreibhaltung</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitmanagement</li> <li>➤ Bewusstheit</li> <li>➤ Strategien</li> <li>➤ Rückmeldung</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln und Rituale fördern das Gefühl von Sicherheit, Zugehörigkeit und Aufgehoben sein.</li> <li>➤ Morgen- und Gesprächskreis</li> <li>➤ Feste</li> <li>➤ Gemeinsames Singen</li> <li>➤ Schulhymne</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frischluftzufuhr während des Unterrichts</li> <li>➤ Geeignete Lüftungsverfahren</li> <li>➤ Regelmäßiges Lüften</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperation mit außerschulischen Gesundheitspartnern</li> </ul>	

## 1.4. Konfliktmanagement



- Zusammenarbeit mit Kindergärten und weiterführenden Schulen (Absprachen, Empfehlungen)
- Gestaltung der Übergänge
- Thematisierung von Konflikten in den Klassenstunden
- Sensibilisierung der Kinder für Konfliktsituationen im Miteinander
- Wertschätzender, höflicher Umgang zwischen Lehrkräften, SchülerInnen und Eltern
- Schülerbuch als schnelle und unkomplizierte Kommunikationsmöglichkeit zwischen Schule und Eltern
- Goldene Regeln, gemeinsame Pausenregeln der Mira-Lobe-Schule und der Stephan-Gruber-Schule, Dokumentation im schuleigenen Hausaufgabenheft

## 1.5. Sucht- und Gewaltprävention

Neben dem Vermitteln von Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten liegt der pädagogische Schwerpunkt im sozialen Lernen, in der Entwicklung einer Wertorientierung und in der Erziehung zu einem fairen und gewaltfreien Umgang miteinander.

### Faustlos-Programm

- Faustlos ist ein für die Grundschule entwickeltes Konzept, das impulsives und aggressives Verhalten von 6 – 10 jährigen Kindern vermindern und ihre sozialen Kompetenzen erhöhen soll.
- Faustlos ist in Lektionen aufgeteilt. Die Lektionen werden ausschließlich von den Klassenlehrerinnen unterrichtet und zwar beginnend mit dem 2. Jahrgang wöchentlich eine Stunde.
- Die Eltern werden über das Konzept auf den Elternabenden, aber auch durch eine schriftliche Benachrichtigung informiert.
- Stopp-Regel

### Treffen des Schülerrates mit der Schulleitung

- Trifft sich immer in der letzten Woche vor allen Ferien mit der Schulleitung.
- Schüler partizipieren am Schulleben und tragen Bedürfnisse vor.

### Streitschlichter-Programm

- Gewaltfrei Streiten
- Die Schüler des 3. Jahrgangs werden in das Programm eingewiesen und ausgebildet.

## 1.6. Schulhygiene

- Regelmäßiges Händewaschen
- Saubere Tische, sauberer Boden, Fegedienst in den Klassen
- Flurdienst für Sauberkeit und Ordnung
- Saubere Toiletten, Händewaschen nach Toilettengang
- Händewaschen vor dem Schulfrühstück
- Verhalten beim Niesen und Husten
- Kein Schulbesuch bei Krankheit
- Siehe hierzu auch „Hygieneplan“

## 1.7. Mobilitätserziehung

Der Unterricht in Verkehrserziehung wird gemäß den Richtlinien und Lehrplänen erteilt. Schulspezifisch werden folgende Maßnahmen angeboten:

- Klasse 1
  - Nutzung des ADACUS-Programms in Kooperation mit dem ADAC
  - Verhalten im Straßenverkehr, Sensibilisierung für Gefahrensituationen, sicherer Schulweg und Überqueren einer Straße
- Verkehrserziehung im Sachunterricht gemäß Curriculum
- Üben von Verhalten im Straßenverkehr bei Ausflügen, Wandertagen und Unterrichtsgängen
  
- Klasse 4
  - Nutzung des Jugendverkehrsübungsplatzes
  - Fahrradkontrolle und Fahrradtraining in der Jugendverkehrsschule in Zusammenarbeit mit der Polizei
  - Fahrradtour mit dem Polizisten durch Eppertshausen mit Hinweisen auf besondere Gefahrenpunkte
  - Fahrradparcours zur Übung anstelle einer Fahrradprüfung