



Teilzertifizierung  
„Ernährungs - Verbraucherbildung“  
&  
„Gewalt - Sucht  
Prävention„

Stephan-Gruber-Schule  
Eppertshausen





**Gesunde Ernährung ist nicht nur bloße  
Theorie, sondern Sie muss auch gelebt  
werden.**

**(Konfuzius)**

# PRÄAMBEL

- Lernen mit Kopf, Herz und Hand, Integration, Vermittlung von Werten, die Ausbildung von praktischen und sozialen, kognitiven, praktischen und künstlerischen Talenten sind Aufgaben die die Stephan-Gruber-Schule leisten möchte.
- Wir möchten die vielen Ressourcen der Kinder aufdecken und stärken.

# UNSER NAME IST UNSER PROGRAMM:

- ◉ **S** wir wertschätzen unsere  
**SchülerInnen**
- ◉ **T** wir schreiben den **Teamgedanken** groß
- ◉ **E** wir arbeiten mit **Erfolg** an einer  
Bewegten Schule
- ◉ **P** wir arbeiten mit **Phantasie**
- ◉ **H** wir geben **Hilfe** zur Selbsthilfe
- ◉ **A** wir haben eine gute **Atmosphäre**
- ◉ **N** wir wollen die **Nachhaltigkeit**



- **G** wir wollen **Gesunde** Kinder
- **R** wir wollen **Ressourcen** freimachen
- **U** wir bieten **Unterricht** in einem ermutigenden Schulklima
- **B** wir geben unser **Bestes**
- **E** wir wollen Potenziale für **Entwicklungen** vergrößern
- **R** wir nehmen uns hierfür die notwendige **Ruhe**



- ◉ **S** wir betreiben **Sucht-** und **Gewaltprävention**
- ◉ **C** wir geben allen Kindern eine **Chance**
- ◉ **H** wir wollen **Helfen**
- ◉ **U** wir pflegen einen fairen **Umgang** miteinander
- ◉ **L** wir wollen die Schule als attraktiven **Lebensraum** gestalten
- ◉ **E** wir tauschen unsere **Erfahrungen** mit unseren Partnern aus

# ERNÄHRUNG

- ◉ Die Gesundheit der Kinder hat an unserer Schule eine wichtige Bedeutung .
- ◉ So ist inzwischen vielen Verantwortlichen bewusst, dass Beeinträchtigungen der Gesundheit im Kindesalter langfristige Auswirkungen auf Gesundheit und Krankheit im Erwachsenenalter haben.
- ◉ Fehlernährung, Bewegungsmangel und Stress haben leistungsbeeinträchtigende Auswirkungen.



Die Gesundheitserziehung wird als gemeinsamer Erziehungsauftrag der Eltern und der Schule wahrgenommen.

Ziel ist es, die Kinder zu einer gesunden Lebensweise zu erziehen und sie zu befähigen in der Zukunft für ihr eigenes körperliches, seelisches, geistiges und soziales Wohlergehen zu sorgen. Für alle in der Schule tätigen Personen soll sich die Schule zu einer „Gesunden Schule“ weiter entwickeln.



# ZIELSETZUNG



Die Gesundheitserziehung wird als gemeinsamer Erziehungsauftrag der Eltern und der Schule wahrgenommen.

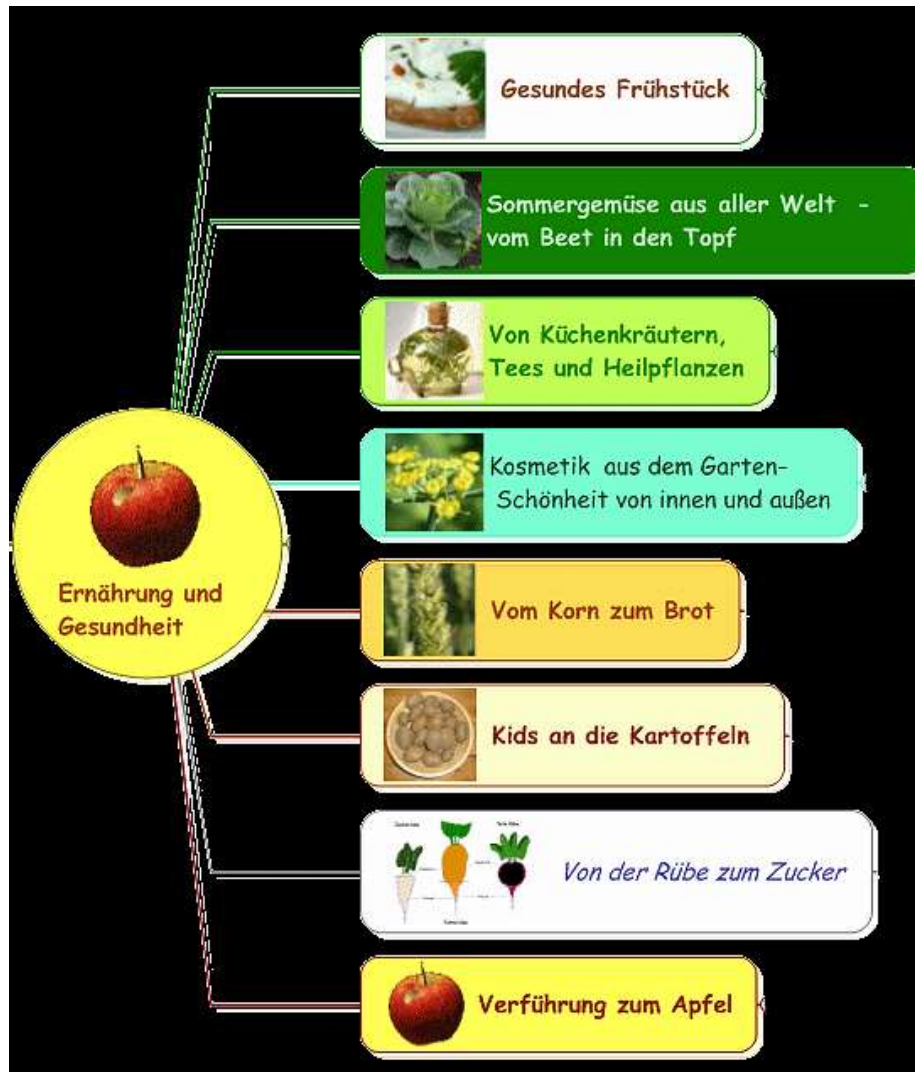
Ziel ist es, die Kinder zu einer gesunden Lebensweise zu erziehen und sie zu befähigen in der Zukunft für ihr eigenes körperliches, seelisches, geistiges und soziales Wohlergehen zu sorgen. Für alle in der Schule tätigen Personen soll sich die Schule zu einer „Gesunden Schule“ weiter entwickeln.

# Grundsätze:

- › Die Gesundheitsförderung ist die gemeinsame Aufgabe aller am Schulleben beteiligten Personen. Sie soll sich positiv auf das Arbeiten und Leben der Kinder und der Erwachsenen in der Schule auswirken.
- › Die schulischen Rahmenbedingungen müssen so eingerichtet werden, dass sie zur Gesunderhaltung beitragen.
- › Gesundheitliche Bildung und Erziehung findet in allen Unterrichtsfächern statt .
- › Um Fehlentwicklungen zu vermeiden, muss immer wieder Präventionsarbeit geleistet werden.
- › Für die Nachhaltigkeit der Gesundheitserziehung muss durch fortlaufende Evaluation des Gesundheitskonzeptes für weiterführende Fortbildungen gesorgt werden.



# KLASSEN PROJEKTE



# 1. SACHUNTERRICHT:



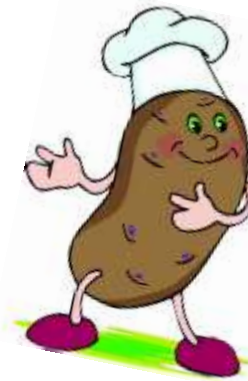
## ○ Klasse 1

- - Kennen lernen von Nahrungsmitteln
- - Nach gesunden und ungesunden Nahrungsmitteln ordnen
- - Gesundes Frühstück
- - Müslitage
- - Zubereitung verschiedener Speisen zu unterschiedlichen Themen

## ○ Klasse 2:

- - Kennen lernen verschiedener Obst- und Gemüsesorten
- - Wir kochen Gemüsesuppe
- - Rohkostsalaten und Obstsalaten





- Klasse 3:
- - Vom Korn zum Brot
- - Besuch in der Bäckerei
- - Brot, Brötchen, Vollkornwaffeln, Vollkornkuchen, Muffins und Plätzchen backen
  
- Klasse 4:
- - Ernährungspyramide
- - Rund um die Kartoffel
- - Kartoffelstärke herstellen
- - Stärkenachweis, Fettnachweis und Zuckernachweis
- - Kartoffelgerichte und Aufläufe zubereiten
- - Die Verdauung

## 2. DEUTSCH:



- ◉ - Einkaufszettel schreiben
- ◉ - Rezepte aufschreiben
- ◉ - Rezeptbuch erstellen
- ◉ - Essgeschichten schreiben
- ◉ - Vorgangsbeschreibungen
- ◉ - Mein Tagesbericht zur Ernährung und zu meinem Essverhalten
- ◉ - Gedichte

# 3. MATHEMATIK:

- - Mengen abwiegen,
- - Mengen berechnen
- - Liter abmessen
- - Durchmesser errechnen
- - Anteile berechnen
- - einfache Brüche
- - Dividieren
- - Sachaufgaben
- - Rechnen mit Geld



## Messen

Welche der unten abgebildeten Geräte braucht man zum Wiegen, welche zum Messen der Zeit, der Temperatur und der Länge?



- Materialien und Medien (Bücher, Broschüren, Computer) zum Thema Ernährung werden eingesetzt.

# Maßnahmen zur Verbesserung von Gesundheit und Sicherheit

Die Schule hat einen Sicherheitsbeauftragten, der regelmäßig die gesetzlichen Sicherheitsbestimmungen überprüft.

Über die Hygiene- und Infektionsverordnung wurde das Kollegium informiert.

Lehrerinnen und Lehrer sind in der Ernährungs- und Verbraucherbildung qualifiziert.

Teilnahme an Fortbildungen.

Multiplikatoren für das Kollegium.





Folgende gesundheitsrelevanten und fächerübergreifenden Angebote sowie Einrichtungen die der Gesundheit dienen gehören zum festen Bestandteil des Schullebens

Tägliches gemeinsames gesundes Frühstück nach der Spielpause  
- In allen Klassen wird täglich eine gemeinsame Frühstückspause ca. 10 - 15 Minuten im Klassenzimmer durchgeführt.

- ◉ Mineralwasser in den Klassen
- ◉ Trinkpausen während des Unterrichts
- ◉ Keine Süßigkeiten zum Pausenfrühstück
- ◉ Beratung der Eltern auf Elternabenden
- ◉ Tägliche Bewegungszeit
- ◉ Ausleihe von Pausenspielgeräten in den beiden großen Pausen
- ◉ Bewegungspausen im Unterricht
- ◉ Bewegung und Musik sind in Lernphasen unterrichtlich integriert
- ◉ Gemeinsames Mittagessen der Hortkinder
- ◉ Regelmäßiges Lüften der Räume

# PAUSENVERPFLEGE

In der Pause wird an unserem Schulkiosk ausschließlich „gesundes“ Frühstück angeboten.

- ◉ frisches Obst
  - ◉ Obstsalat
- ◉ belegte „gesunde“ Brötchen
  - ◉ Laugengebäck
- ◉ frisch zubereitete Müsliriegel
  - ◉ Kakao - Milch

# ERNÄHRUNGSKREIS

## EMPFEHLUNG DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG





# TEILZERTIFIZIERUNG

## „SUCHT- & GEWALT PRÄVENTION“



„Miteinander reden  
ist der größte Feind der Gewalt“.

# Starke Kinder

Starke Mädchen haben nicht nur schöne Augen.  
Starke Mädchen haben Fantasie und Mut.  
Starke Mädchen wissen selbst wozu sie taugen.  
Starke Mädchen kennen ihre Chancen gut.

Starke Jungs, die können nicht nur Muskeln zeigen.  
Starke Jungs, die zeigen Köpfchen und Gefühl.  
Starke Jungs woll'n ihre Meinung nicht verschweigen.  
Starke Jungs, die kommen lächelnd an ihr Ziel.

Starke Kinder halten felsenfest zusammen,  
Pech und Schwefel, die sind gar nichts gegen sie,  
ihren Rücken lassen sie sich nicht verbiegen,  
starke Kinder, die zwingt keiner in die Knie.

Starke Kinder haben Kraft, um sich zu wehren,  
und sie sehn dir frei und ehrlich ins Gesicht.  
Starke Kinder wollen nur die Wahrheit hören,  
und so leicht betrügt man starke Kinder nicht.

Starke Mädchen stehen fest auf ihren Beinen.  
Starke Mädchen wollen alles ausprobier'n.  
Starke Mädchen sagen ehrlich was sie meinen.  
Starke Mädchen können siegen und verlier'n.

Starke Jungs, die wollen alles selbst erleben.  
Starke Jungs, die können auch mal zweiter sein.  
Starke Jungs sind stark genug, um nachzugeben.  
Starke Jungs, die fall'n auf Sprüche nicht herein.

Starke Kinder halten felsenfest zusammen,  
Pech und Schwefel, die sind gar nichts gegen  
sie,  
ihren Rücken lassen sie sich nicht verbiegen,  
starke Kinder, die zwingt keiner in die Knie.

Starke Kinder haben Kraft, um sich zu  
wehren,  
und sie sehn dir frei und ehrlich ins Gesicht.  
Starke Kinder wollen nur die Wahrheit  
hören, und so leicht betrügt man starke  
Kinder nicht.

(Rolf Zukowski, Starke Kinder. 1989)

- Wie man heute weiß, werden bereits vor dem 10. Lebensjahr viele Verhaltensmuster geprägt. Mit zunehmendem Alter werden die Änderungen dieser geprägten Verhaltensweisen immer schwieriger bis unmöglich. Wir können deshalb nicht früh genug beginnen, die von Natur aus vorhandene gesunde Einstellung von Kindern zu bestärken.
- Nach der Familie ist die Schule der wichtigste Ort für Maßnahmen der Gesundheitsförderung.

# GESUNDHEITSFÖRDERUNG







- ◉ Neben dem vermitteln von Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten besteht bei uns auch ein pädagogischer Schwerpunkt im sozialen Lernen, in der Entwicklung einer Wertorientierung und in der Erziehung zu einem fairen und gewaltfreien Umgang miteinander.





# FAUSTLOS

## Was ist Faustlos?

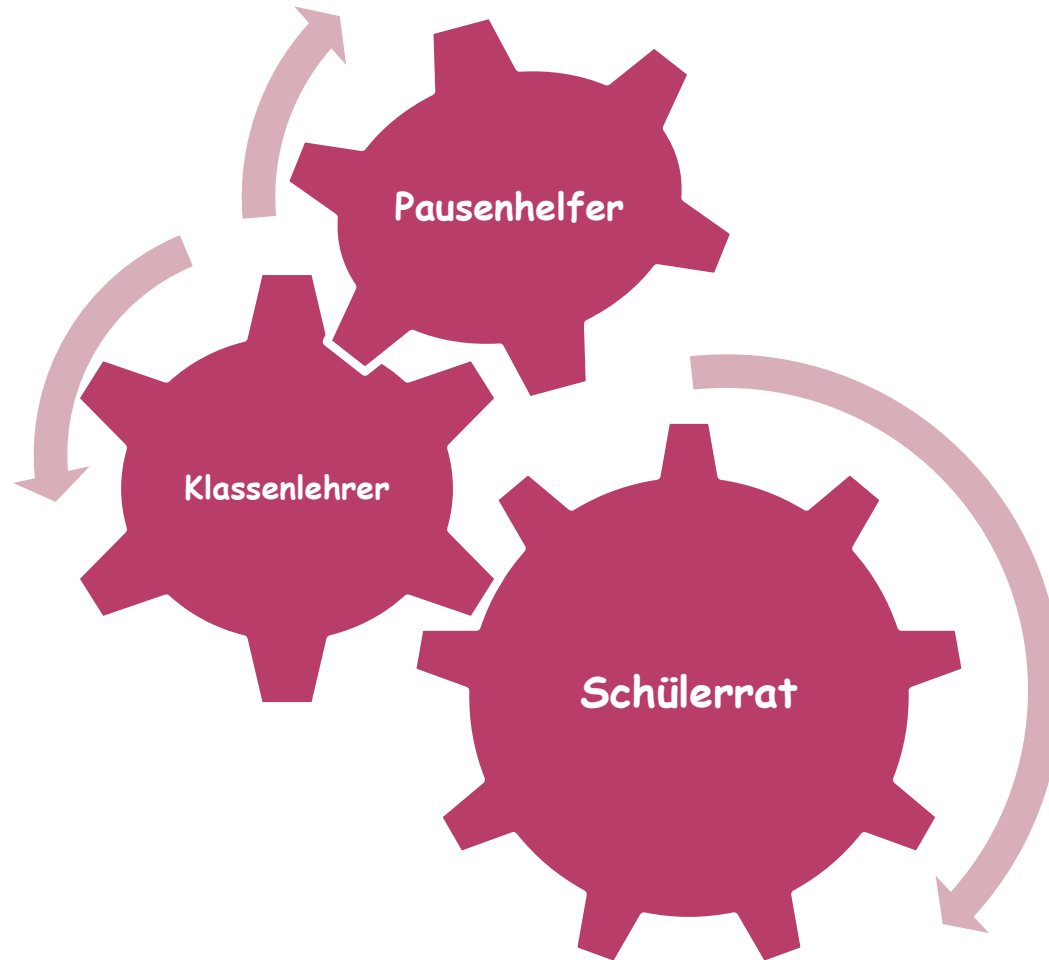
**Faustlos** ist ein für die Grundschule entwickeltes Konzept, das impulsives und aggressives Verhalten von 6 - 10jährigen Kindern vermindern und ihre soziale Kompetenz erhöhen soll. Das Konzept dient der Prävention aggressiven Verhaltens. Aggressives und gewaltbereites Verhalten resultiert wesentlich aus einem Mangel an sozialen Kompetenzen, der eine konstruktive Form der Problem- und Konfliktbewältigung nicht zulässt.

**Faustlos** vermittelt alters- und entwicklungsadäquate pro-soziale Kenntnisse und Fähigkeiten in den Bereichen Empathie, Impulskontrolle und Umgang mit Ärger und Wut.

# WIE ARBEITEN WIR MIT FAUSTLOS?

- ◉ Fortbildung alle Lehrkräfte unserer Schule.
- ◉ **Faustlos** ist in Lektionen aufgeteilt. Die Lektionen werden ausschließlich von den Klassenlehrerinnen unterrichtet und zwar beginnend mit dem 2. Jahrgang wöchentlich eine Stunde fast über die gesamte Grundschulzeit. Da in der Stundentafel der Grundschule keine Stunden für **Faustlos** vorgesehen sind, nehmen wir dafür abwechselnd Stunden aus allen anderen Fächern.
- ◉ Die Eltern werden über das Konzept auf den Elternabenden, aber auch durch eine schriftliche Benachrichtigung informiert.

# ... WAS TUN WIR AUSSERDEM



## ... ERKLÄRUNG

### Schülerrat:

Trifft sich immer in der letzten Woche vor allen Ferien mit der Schulleitung.

Schüler partizipieren am Schulleben und tragen ihre Bedürfnisse vor.

### Klassenlehrer:

Klärung von Konflikten - Präventionsarbeit

### Pausenhelfer:

Unterstützen die Aufsicht

# Streitschlichter



„gewaltfrei streiten“

VORHABEN FÜR  
DIE ZUKUNFT:

Streitschlichterprogramm



„Gesunde Schulen  
braucht das Land!“



**ENDE**

DANKE FÜR DIE  
AUFMERKSAMKEIT

