



**Schulprogramm der Städtischen Katholischen  
Grundschule an der Bergstraße**

**- Gesundheitserziehung -**

## **12. Die Gesundheitserziehung an unserer Schule**

### **12.1 Ziel unserer Gesundheitserziehung**

Die Gesundheitserziehung wird als wichtiger Erziehungsauftrag unserer Schule wahrgenommen. Ziel ist es, die Kinder zu einer gesunden Lebensweise zu erziehen und sie darauf vorzubereiten, für ihr eigenes körperliches, seelisches und soziales Wohlergehen sorgen zu können.

Im Kindesalter bilden sich bereits wesentliche gesundheitsrelevante Verhaltensweisen heraus. Daher ist es eine wichtige Aufgabe der Grundschule, das Bewusstsein für den eigenen Körper und die eigene Gesundheit zu entwickeln und zu stärken. Nur starke und dafür sensibilisierte Kinder können Versuchungen widerstehen und erkennen, was ihnen wirklich guttut.

Kinder werden heute einem erhöhten Medienkonsum ausgesetzt. Dies führt bei vielen Kindern zur Reizüberflutung und Bewegungsarmut. Als gesundheitsbewusste Schule wollen wir diesem Problem entgegenwirken. Auch der Umgang mit Konflikten sowie die Prävention sexuellen Missbrauchs sollen unseren Schülern durch verschiedene Maßnahmen und Projekte, die im Folgenden vorgestellt werden, vermittelt werden.

### **12.2 Bewegte Pause**

Seit Mai 2014 bieten wir unseren Schülern die Möglichkeit sich in den Pausen, entsprechend ihrer individuellen Wünsche, Spielgeräte auszuleihen. Dazu gehören zahlreiche Ball- und Tennisspiele, Hüpfstäbe, Seilchen und Gummitwists, Pedalos, Rolltonnen usw. Die Kinder sollen dadurch in ihrer Motorik und Sozialkompetenz gestärkt werden.

Die Pausenausleihe wird von Schülern des 3. und 4. Jahrgangs organisiert. Alle Kinder der Schule besitzen eine personalisierte Ausleihkarte, die sie an der Ausleihe im Container als Pfand hinterlegen.

Weitere Spiel- und Sportmöglichkeiten auf dem Schulhof bieten ein Klettergerüst, zwei Tischtennisplatten, ein großer Sandkasten, mehrere Reckstangen sowie ein Drehkarussell. Darüber hinaus haben die Kinder die Möglichkeit den nebenan gelegenen Sportplatz zu nutzen, auf dem ausgiebig Fußball gespielt werden kann.

### **12.3 Herner Gesundheitswoche**

Jedes Jahr findet in Herne die „Herner Gesundheitswoche“ statt, an der unsere Schule stets teilnimmt. Im Rahmen dieser Gesundheitswoche werden verschiedene Aktivitäten zum Thema Gesundheit durchgeführt. So wird beispielsweise mit allen Schülern auf dem Sportplatz gesund gefrühstückt (Schulpicknick)

Im Jahr 2014 wurde zwei Tage lang eine Kinder-Yogalehrerin eingeladen, die mit allen Kindern in kleinen Gruppen auf spielerische Weise Yoga geübt hat. Außerdem wurde der Spielecontainer für die bewegte Pause eingeweiht.

Darüber hinaus hat unsere Schule im Jahr 2015 an der Gestaltung des Rahmenprogramms mit einem eingeübten Tanz mitgewirkt.

Das gesunde Picknick auf dem Sportplatz als Schulveranstaltung hat auch weiterhin im Rahmen der Herner Gesundheitswoche Bestand. Jeweils eine weitere Veranstaltung wird in der Lehrerkonferenz gemeinsam besprochen und dann angemeldet.

Von den Geldern, die unsere Schule durch die Teilnahme an der Gesundheitswoche erhielt, wurden beispielsweise Schneidebrettchen und Schälmesser angeschafft. Diese werden wiederum gerne genutzt, um gemeinsam mit den Kindern ein gesundes Frühstück oder einen vitaminreichen Obstsalat herzustellen.

#### **12.4 Mein Körper gehört mir**

Alle zwei Jahre besucht uns die theaterpädagogische Werkstatt mit dem Stück „Mein Körper gehört mir“. Die dritten und vierten Klassen werden innerhalb dieser interaktiven Szenencollage in drei Teilen, mit grenzüberschreitenden Alltagssituationen, die zu Unsicherheit führen, konfrontiert. Anschließend erlernen die Schüler praktische Strategien, wie sie reagieren können, wenn ihre körperlichen oder seelischen Grenzen überschritten werden oder es sogar zu sexueller Gewalt kommt. Sie werden dafür sensibilisiert zwischen einem „Ja-Gefühl“ und einem „Nein-Gefühl“ zu unterscheiden, sich anderen Menschen anzuvertrauen und Hilfe zu holen.

#### **12.5 Gewaltfreies Lernen**

Das Projekt „Gewaltfrei lernen“ besuchte uns erstmals im Jahr 2014. Diese Schulung basiert auf dem Konzept „Lernen durch Bewegung“ und thematisiert den Umgang mit Schülerkonflikten in Klassenzimmern und auf Pausenhöfen. Sowohl Lehrer als auch Schüler werden in drei mehrstündigen Sequenzen geschult, in Konfliktsituationen angemessen zu reagieren.

In altersgemäßen Bewegungsspielen üben die Kinder zu kooperieren, Fairnessregeln einzuüben und eine selbstsichere Körperhaltung zu schulen. Empathie und Gewaltfreiheit stehen dabei im Vordergrund.

Die Kinder erlernen spezifische Reaktionsübungen, mit deren Hilfe sie sich einer Situation körperlicher Bedrängnis gewaltfrei und wortstark entziehen können. In Rollenspielen und Gesprächskreisen erarbeiten die Schüler ein Handlungsrepertoire, mit dem es ihnen gelingt, sich aus typischen Konflikten des Schulalltags zu lösen.

Ein aus der Fortbildung resultierendes „Trainingsraumkonzept“ ist seit etwa einem Jahr installiert und hat sich bewährt. (siehe Erziehungskonzept).

Die geplante weitere Zusammenarbeit mit dem Verein „Gewaltfrei lernen“ wurde vorerst aus Kostengründen zurückgestellt.

## **12.6 Sport- und Spielfeste**

Einmal im Jahr führt unsere Schule die Bundesjugendspiele auf dem nebenan gelegenen Sportplatz durch, auf welche die Kinder intensiv vorbereitet werden.

Ebenso gehört die Abnahme des Sportabzeichens zu unserem jährlichen Sportprogramm. Zusätzlich nehmen wir an Wettkämpfen in den Bereichen Leichtathletik, Fußball, Schwimmen und Basketball teil.

## **12.7 Sportunterricht und AGs**

An unserer Schule nehmen die Kinder der 2. und 4. Jahrgänge am Schwimmunterricht in der Flottmann-Halle bzw. des Südpools teil. Die dritten Klassen gehen zwischen den Herbst- und den Osterferien in der Gysenberg-Halle Eislaufen. Alle Klassen haben zudem selbstverständlich zwei reguläre Sportstunden.

Insbesondere im Sommer nutzen die Sportkollegen oft den angeschlossenen Sportplatz zur Durchführung des Sportunterrichts.