

# Grundschule Feldbreite



## Gesundheitskonzept

### **Gesunde Ernährung**

Schon bei den ersten Elternabenden werden die Eltern aufgefordert, ihren Kindern gesunde Lebensmittel ins Pausenfrühstück zu geben. Süßigkeiten sowie süße Säfte sollen weggelassen werden. Nur zu besonderen Anlässen wie Geburtstagen und Fasching dürfen Süßigkeiten mit zur Schule gebracht werden.

Die jährliche Zahnuntersuchung durch den zahnärztlichen Dienst des Landkreises Ammerland gibt der Schule regelmäßig eine Rückmeldung zur Zahngesundheit der Schüler. Aufgrund alarmierender Ergebnisse vor ein paar Jahren, wird vermehrt Wert auf eine zahngesunde Ernährung in der Schule gelegt. Insbesondere werden Eltern und Schüler über die zahnschädigende Wirkung von Fruchtsäften und Eistees informiert. Die Schule propagiert das Trinken von Mineralwasser oder selbstgemischten Schorlen mit geringem Fruchtanteil.

Durch diese Maßnahme hat sich die Zahngesundheit der Schüler erheblich verbessert.

Das Schulfrühstück der 1. und 2. Klassen findet im Klassenverband statt, um den kleineren Kindern eine ruhigere, entspannte Atmosphäre zu ermöglichen. Auch die Lehrkraft hat so die Möglichkeit ggf. einzuwirken und Ratschläge für ein gesundes Frühstück zu geben. Immer wenn gesundes Frühstück Thema im SU ist, werden Kinder mit Hilfe des Frühstückspasses noch einmal besonders motiviert, auf ein gesundes Frühstück zu achten

Im dritten und vierten Schuljahr wird, wenn möglich, eine Koch-AG angeboten, in der auf gesunde Zutaten geachtet wird. Wesentliches Ziel dieser AG ist die Heranführung der Kinder an die Zubereitung von Mahlzeiten. In vielen Familien wird nicht mehr regelmäßig gekocht und es wird sich schwerpunktmäßig von Fastfood ernährt. Diese Tendenz ist auch in Rastede festzustellen. Die Erfahrungen aus den bisherigen Koch-AG's zeigen, dass viele Kinder ihre Kocherfahrungen auch zuhause umsetzen.

Im Unterricht werden viele Themen rund um die Ernährung und den menschlichen Körper behandelt z.B.:

- ▶ 1. und 2. Klasse: Gesundes Frühstück (z.B. Müsliherstellung)
- ▶ 2. Klasse: Unterscheidung von Obst und Gemüse, Wachstumsbeobachtung bei der Bohne
- ▶ 3. Klasse: Vom Korn zum Brot, Besuch des Wasserlehrpfads in Nethen, Besuch des Biohofs Barkenhof (Wasserschutzgebiet und gesunde Nahrungsmittel)
- ▶ 4. Klasse: Grundlagen einer gesunden Ernährung (Bedeutung von Kohlenhydraten, Eiweiß, Fette und Ballaststoffen in der Ernährung, Ernährungspyramide).
- ▶ Alle Klassen: Zahnhygiene/-prophylaxe. Einmal im Jahr erfolgt ein Besuch durch das Gesundheitsamt und der Zahnärztin.

Im Schulgarten lernen die Kinder den Anbau von Gemüse kennen. Viele Kinder sehen das Gemüse nur noch an der Gemüsetheke und können es nicht mehr mit den entsprechenden Pflanzen in Verbindung bringen. Der Schulgarten ist zurzeit verwildert und soll von der Plattdeutsch-AG und von einer DaZ Gruppe Stück für Stück wieder zurückerobert werden.

Der Schulkiosk bietet in der 1. großen Pause die Möglichkeit ein Frühstück zu erwerben. Dort wird darauf geachtet, keine besonders zuckerhaltigen Getränke und Nahrungsmittel anzubieten.

## **Hygieneerziehung**

- ▶ Grundsätze der Hygiene kennen lernen
- ▶ Hände waschen als vorbeugende Maßnahme einüben, insbesondere vor dem Essen und nach dem Toilettengang
- ▶ Toiletten nicht als Spielplatz benutzen
- ▶ Regeln beim Toilettengang

## **Bewegte Schule ( bereits im Schulprogramm)**

### **Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung läuft nichts!**

Wir beobachten bei den Kindern in den letzten Jahren eine zunehmende Bewegungseinschränkung bzw. frühzeitige Festlegung auf bestimmte Bewegungsformen, so dass wir es heute vermehrt mit Kindern zu tun haben, die Defizite in ihrer Körperwahrnehmung und motorischen Entwicklung haben. Diese Defizite in der motorischen

und/oder sensorischen Entwicklung können zu Lernstörungen führen. Auch Wissenschaftler haben erkannt, dass fehlende Bewegung im frühen Kindesalter mögliche Ursachen für eine Reihe von späteren Zivilisationskrankheiten – nicht nur im orthopädischen Bereich – sind. Auch Ärzteverbände warnen vor einem Mangel an Bewegung im frühen Kindesalter. Die Ursachen für diesen Mangel an Bewegung liegen u.a. darin, dass in unserer Informations-, Computer- und Fernsehgesellschaft die meisten Tätigkeiten mit Sitzen verbunden sind. Das veränderte Freizeitverhalten der Kinder, vor allem der Siegeszug des Computers und des Fernsehers in die Kinderzimmer, hat maßgeblich zu dieser Fehlentwicklung beigetragen.

Das Gehen und Laufen gehört zu den ersten komplexen Tätigkeiten des Kleinkindes. Durch diese Tätigkeiten entstehen im Gehirn die ersten Verknüpfungen (Synapsen) der Milliarden von Nervenzellen, die in späteren Entwicklungsphasen es uns ermöglichen, Erkenntnisse zu gewinnen und zu strukturieren. Viele Studien haben den Zusammenhang zwischen Motorik und Intelligenz belegt.

Es gibt an unserer Schule seit Jahren eine Reihe von Maßnahmen, die diesen Erkenntnissen Rechnung tragen. Dazu gehören u. a. aufgelockerte Unterrichtsformen wie Freiarbeit und die „aktive Pause“. Auch ein Schulhof, der die Kinder motiviert sich zu bewegen, gehört zu diesen Maßnahmen. Insbesondere aber im Bereich des Faches Sport haben sich eine Reihe von verschiedenen Bewegungsaktivitäten in unserem Schulalltag etabliert:

- ▶ Hierzu gehört das Ablegen des **Laufabzeichens**. Durch langsames aber beständiges Trainieren der Ausdauer, bekommen auch die sportlich schwächeren Kinder die Chance, dieses Laufabzeichen zu erlangen.
- ▶ Das Laufabzeichen ist die beste Voraussetzung für das folgende **Sportabzeichen**. Durchgeführt wird die Abnahme des Sportabzeichens in Kooperation mit dem Sportverein. Es können alle umliegenden Schulen daran teilnehmen. Unsere Schule nimmt jedes Jahr mit den 3. und 4. Klassen teil.
- ▶ Darüber hinaus findet im Frühjahr ein **Spielfest** in Metjendorf statt. Es treffen sich dort sämtliche Schulen aus dem Landkreis Ammerland. Die Kinder bekommen hier die Möglichkeit, an verschiedenen Stationen ihrem Bewegungsdrang nachzukommen und ihre Bewegungskompetenzen zu erweitern. Verbunden ist dieses Spielfest mit einem **Handballturnier**. Hier wird auch versucht – in Zusammenarbeit mit den Vereinen – Nachwuchsförderung zu betreiben.
- ▶ Dies gilt auch für das **Fußballturnier**. Im 2. Schulhalbjahr wird aus den 3. und 4.

Klassen jeweils eine Mädchen- und Jungenschulmannschaft ausgewählt. Diese nehmen dann an den Fußballwettkämpfen aller Schulen des Landkreises Ammerland teil.

- ▶ Einen weiteren Schwerpunkt setzen wir in unseren Schwimmunterricht. Die 3. Klassen haben im Winter regelmäßig ein Mal in der Woche im nahe liegenden Hallenbad Schwimmunterricht. Auch wenn im Sommer das Freibad schwieriger zu erreichen ist, versuchen wir, den Schwimmunterricht über das ganze Jahr stattfinden zu lassen. Unser Ziel ist es, dass möglichst viele Kinder ihre Schwimmfertigkeiten verbessern und die **Schwimmabzeichen** in Bronze und Silber erlangen. Dadurch, dass wir viele Nichtschwimmer an unserer Schule haben, ist es uns sehr wichtig, diese besonders zu fördern. Im Winter wird aus diesem Grund eine spezielle Arbeitsgemeinschaft angeboten, die verbindlich für alle Nichtschwimmer ist. Unser Ziel ist es, dass alle Kinder ihr Abzeichen „Seepferdchen“ erlangen.
- ▶ Im Frühjahr veranstalten die Rasteder Schulen für alle 4. Klassen ein gemeinsames Schwimmfest. Hierbei steht nicht der Wettkampf sondern der Spaß im Vordergrund. An verschiedenen Stationen werden attraktive Aktionen angeboten.

Aufnahme ins Schulprogramm am: 16.7.2014

Zustimmung des Schulvorstands am: 16.7.2014

Zustimmung der Gesamtkonferenz am: 16.7.2014