

*„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen glücklich zu sein.“
Voltaire*

Gesunde Menschen, gesunde Gellschaft

Konzept für einen ganzheitlich präventiven Ansatz in der Schule,
(erstellt 2014, überarbeitet 2020, CHS)

1. Grundlagen für eine gesunde Umgebung in der Schule
2. Zum Begriff der Gesundheitserziehung
3. Der Berliner Rahmenlehrplan als curriculare Grundlage
4. Unsere GESUNDHEITSFÖRDERUNG
 - 4.1 Im Unterricht
 - 4.2 In der Pause
5. Dynamisches Lernen
6. Sportunterricht
7. Schulwettkämpfe
8. Sportangebot in der Schule
9. Externe Faktoren
10. Raumausstattung und Gestaltung des Schulgeländes
11. Sportangebot in der Schule
12. Schulspeisung: Thomas Warnhoff GmbH – Gesundes mit Bio-Qualität



1. Grundlagen für eine gesunde Umgebung in der Schule

Die Lebensgewohnheiten in unserer (Leistungs-)Gesellschaft haben sich gewandelt. Gesundheit und Wohlbefinden sind nicht nur zentrale Begriffe unseres Alltages, sondern auch einer anthropologisch orientierten Pädagogik. Die WHO definiert *Gesundheit* als den Zustand „des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“. *Wohlbefinden* wird nach Mayring (1991) durch vier Faktoren beschrieben: Belastungsfreiheit, Freude, Zufriedenheit und Glück.

Glück als pädagogische Perspektive kann daher einen positiven Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit der Menschen leisten. Wertgeschätzte Menschen, die ihre Potentiale frei entfalten können und dabei unterstützt werden, entwickeln ein positives Selbstwertgefühl und erleben eine relevante Selbstwirksamkeit.

Im Sinne der Salutogenese ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise der Gesundheit als mehr als nur die Thematisierung von Einzelaspekten. Es ist die weite Perspektive auf eine bestmöglich unterstützte Persönlichkeitsentwicklung, die unabhängig von Alter, Stellung oder Rolle ist. Insofern steht die Gesundheit aller bei uns an der GutsMuths-Grundschule als zentrales Ziel im Fokus und ist der fundamentale Antrieb der Schulleiterin.



2. Zum Begriff der Gesundheitserziehung

Die Gesundheitserziehung, im Rahmen der Gesundheitsförderung betrachtet, beinhaltet Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit und Vorbeugung von Krankheit. Gesundheit wird auch als aktive Leistung eines Individuums betrachtet. Um diese aktive Leistung erfüllen zu können, muss der Mensch lernen, wie er die Auseinandersetzungen mit sich und seiner Umwelt gestaltet, um gesund zu bleiben. Er muss über entsprechendes Wissen und Strategien verfügen und wissen, was gesund sein bedeutet.

Die Gesundheitsförderung zielt auf eben diesen Prozess. Jeder Schülerin und jedem Schüler soll ein höheres Maß an Selbstbestimmung über die eigenen Lebensumstände und die persönliche Umwelt ermöglicht werden, um sie zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Mit dem Ziel einer erfolgreichen Gesundheitserziehung/-förderung an der GutsMuths-Grundschule sind in Anlehnung an die Soester Thesen (1991) folgende Leitlinien die Basis:

- ✓ **Die Schule ist intellektueller, persönlicher und sozialer Erfahrungsraum für Schülerinnen und Schüler, LehrerInnen und ErzieherInnen. Daher sind die Aktivitäten der Gesundheitserziehung mit dem Unterrichts- und Schulleben zu vernetzen.**
- ✓ **Eine gesunde Schule ist ein ökologisch gestalteter Lebens- und Erfahrungsraum für Schüler, Lehrer, Erzieher, Eltern und Bewohner des angrenzenden Stadtteils. Die**

Schule muss gemäß ökologischer Erfordernisse körperlich, motorisch, emotional und in allen anderen Sinnesbereichen die eigenen Kräfte entfalten helfen. Dieser Aspekt ist wichtig, da die in der Schule verbrachte Tages- und Lebenszeit angewachsen ist.

Eine wichtige Dimension aller schulischen Maßnahmen der Gesundheitserziehung/-förderung ist die Curriculare. (Für die curriculare Absicherung der Gesundheitserziehung als Unterrichtsprinzip übernehmen unterschiedliche Lernbereiche Leitfunktionen.)

3. Der Berliner Rahmenlehrplan als curriculare Grundlage

Das übergreifende Themenfeld *Gesundheit* ist dem Erwerb der personalen Kompetenz zugeordnet, die wiederum auf „Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, auf wachsende emotionale Unabhängigkeit und Zutrauen in die eigenen Stärken“ beruht. Im Themenfeld „Sich selbst wahrnehmen“ bilden Fragen der Gesundheits- und Sexualerziehung sowie der Suchtprävention konkrete Schwerpunkte. „Die Schüler [sollen] unterstützt werden, zunehmend mehr Verantwortung für den Erhalt ihrer Gesundheit zu übernehmen. Hierzu benötigen sie Informationen über die richtige Ernährung, den Schutz ihres Körpers vor Verletzungen und Erkrankungen, die Einsicht in die Notwendigkeit gesundheitsfördernden Verhaltens und die Möglichkeit, derartiges Verhalten im Unterricht zu erproben und zu ritualisieren“.

Im Sportunterricht sind gesundheitsfördernde Lernziele, den Schülerinnen und Schüler und Schülern die Kompetenz zu vermitteln, Maßnahmen einer gesundheitsfördernden Lebensweise zu nennen und diese anzuwenden und das Bewusstsein machen der Übungsprozesse, welches die Aneignung von gesundheitsförderndem Wissen unterstützt“.

Die sportorientierte GutsMuths-Grundschule, Lebensraum und Ort des Lernens, ist sich der Bedeutung der Gesundheitsförderung bewusst. Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz und integrieren diesbezüglich, die Gesundheit fördernde Maßnahmen, in unseren Schulalltag.

4. Unsere Gesundheitsförderung

An der GutsMuths-Schule finden gesundheitsfördernde Inhalte ihre konkrete Umsetzung im gelebten Miteinander, im Unterricht und darüber hinaus im Alltag. Gesundheitsförderung bedeutet nicht nur Wissen und Kompetenzen zu schulen, sondern im täglichen Schulleben respektvoll, achtsam, gesund und bewusst zu leben. Die Eckpfeiler unseres Schullebens sind ein hoher Anteil an Bewegung und Sport, gesunde und bewusste Ernährung, eine lernförderliche Schumatmosphäre/Lernumgebung und auf Gesundheit bezogene Lern- und Lehrinhalte.

Das Projekt *fit4future* von der DAK unterstützt uns mit Materialien, Workshops, Ideen und wissenschaftlichem Input. Die Infohefte für die Eltern helfen hier, den Blick auf die Gesundheit auch zu Hause zu schaffen.

4. 1 Im Unterricht

Eine ganzheitliche Gesundheitserziehung bedeutet u.a die kindgerechte Vermittlung fachspezifischer Themen in verschiedenen Unterrichtsfächern. Gesundheit, Maßnahmen zur Prävention von Erkrankungen, gesunde Ernährung, dem Wetter angemessene Kleidung- nur einige Beispiele, die von der Schuleingangsphase über den Sachunterricht bis in den naturwissenschaftlichen Unterricht thematisiert und praktisch vermittelt werden.

Aber auch die Nutzung der wissenschaftlichen Erkenntnisse, dass bewegtes Lernen sehr hilfreich sein kann, um kognitive Lernprozesse zu unterstützen und zu beschleunigen, gehört zur Gestaltung des Unterrichts. Dazu haben wir zur Auffrischung 2019 einen Studentag durch geführt, der uns die Vorteile selbst spürbar machte.

An Projekttagen zum Thema gesunde Ernährung bereiten die Schülerinnen und Schüler selbst gesunde Speisen zu und lernen, woraus sich eine gesunde Ernährung zusammensetzt.

Ein besonderes Projekt ist der Sportfinder-Day innerhalb der GutsMuths-Woche. In Kooperation mit der *Kinderküche e.V.* wird mit den Kindern ein gesundes Buffet zubereitet. Aller Kinder der Schule können an verschiedenen, von den Klassen angebotenen Sport- und Bewegungsstationen Punkte sammeln und mit diesen am Buffet „einkaufen“ gehen. Ziel des Tages ist die Selbsterfahrung von der Verbindung zwischen Bewegung und gesunder Ernährung.

Im Koch-Kurs lernen die Kinder gesund einkaufen und kochen.



Abbildung 1: Gesunde Snacks am Fitnessbuffet (Sportsfinderday)

4.2 Bewegte Pausen

Frische Luft ist eine wichtige Voraussetzung für das Lernen. Daher haben unsere Schülerinnen und Schüler drei große Pausen, in denen sie 15 bzw. 25 Minuten die Spiel- und Bewegungsangebote auf den Schulhöfen an der frischen Luft nutzen können. An Regentagen kann jede Klasse die Materialien aus ihrer „Bewegungskiste“ nutzen, um auf den Fluren oder auch im Klassenraum fröhliche Bewegungspausen zu gestalten.



5. Dynamisches Lernen – bewegtes Lernen

„Bewegung fördern heißt lernen fördern.“ Unter diesem Motto gestalten wir einen bewegungsanregenden Schulalltag.

Die Berücksichtigung der entwicklungsbedingten Konzentrationszeiten, der natürliche Bewegungsdrang der Kinder und letztlich der negative Einfluss von zu langem Sitzen auf den Bewegungsapparat werden für eine effektive Unterrichtsplanung berücksichtigt. Bewegt lernen bedeutet eine gesteigerte Konzentration, Aufmerksamkeit und eine Aktivierung motorischer Zentren im Gehirn, welche wesentlich für die Verarbeitungsprozesse von Wissen verantwortlich sind. Es ist die Grundlagen für erfolgreiches Lernen und Bestandteil unseres Schulalltages.

6. Sportunterricht

Der Sportunterricht leistet einen spezifischen Beitrag zur individuellen und sozialen Entwicklung. Er wirkt dem Bewegungsmangel entgegen, fördert das Bewegungsbedürfnis und dient der Entwicklung körperlich-sportlicher Leistungsfähigkeit. Er trägt durch seine Vielfalt an Bewegungs-, Spiel- und Sportmöglichkeiten „zu Gesundheit und Wohlbefinden bei und unterstützt durch erfahrene Erfolgserlebnisse das Interesse an sportlichen Aktivitäten“ (RLP). Auch der Sportunterricht muss Schüler darin unterstützen, Kompetenzen für den Erhalt und die Förderung ihrer Gesundheit zu entwickeln. Dabei ist von einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis auszugehen, das physische, psychische, soziale und ökologische Aspekte integriert. Die Schüler erleben die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung, Spiel und Sport und erfahren die Reaktionen ihres Körpers und ihre Befindlichkeit in verschiedenen Bewegungs- und Belastungssituationen und erkennen die Zusammenhänge von Gesundheit und Bewegung sowie Training“ (ebd.). Die Wirkung von Bewegung und Sport in der Schule setzt nachweislich positive Impulse- auch für die psycho-soziale Gesundheit und die Lebensqualität- dessen ist sich die Sportlehrerschaft bewusst und gestaltet dem entsprechend den Sportunterricht.

7. Schulwettkämpfe

Im Sport spielt der Wettkampf eine wesentliche Rolle. Durch ihn wird den Kindern ermöglicht, auch ihre emotionalen Fähigkeiten zu entwickeln. Die Auseinandersetzung mit der Wettkampfsituation, die Anerkennung von Wettkampfgeregeln, das Fair Play und nicht zuletzt die Herausforderung "alles zu geben" sind Lernsituationen, die unentbehrlich sind. Zudem bietet der Anreiz, bei einem Wettkampf die Schule vertreten zu dürfen, einen wichtigen motivationalen Faktor und die Identifikation mit der Schule. An folgenden Berliner Wettbewerben nehmen wir teil:

Schwimmen

- Staffelschwimmen der 3. Klassen
- Jugend trainiert für Olympia

Basketball

- Alba- Grundschulliga

Leichtathletik- und Laufwettbewerbe

- Staffeltag der Berliner Grundschulen
- Mini-Marathon
- Vattenfall-Crosslauf
- Jugend trainiert für Olympia

Weitere Wettbewerbe

Im Rahmen unserer Sportorientierung richten wir folgende Wettkämpfe aus:

- Ballspielturniere in den Klassenstufen (Kleine Spiele, Volleyball)
- Schulmeisterschaften im Hochsprung
- Bezirkswettkampf Hochsprung in Mitte
- GutsMuths-Staffellauf



8. Sportangebote

Neben dem obligatorischen Unterricht gibt es die vielseitigsten Angebote. Ob innerhalb des schulischen Rahmens, als AG im Ganzttag oder in Kooperation mit den Partnervereinen - Wir nutzen die regulierende Funktion von Sport und Bewegung in höchstem Maße. Wir haben mit drei Berliner Sportvereinen Kooperationsverträge, die uns dabei unterstützen:

- Basketball: Alba Berlin Basketballteam e.V.
- Schwimmen: SSV Berliner Haie e.V.
- temporär: Empor Berlin e.V., ABC Zentrum e.V.

9. Externe Faktoren

Die Möglichkeit der Einbindung externer Gastdozenten im Rahmen von Projekten wird soweit möglich, genutzt. Ein Projekt ist die Sexualerziehung, die von Ärzten übernommen wird oder das 1.Hilfe- Projekt mit dem DRK.

10. Raumausstattung und Gestaltung des Schulgeländes

Ausgehend von der weit gefassten Definition des Begriffes „Gesundheit“, befindet sich der Mensch in ständiger Interaktion mit seiner materiellen und sozialen Umwelt, die somit einen erheblichen Einfluss auf die, als Resultat dessen zu begreifende, Gesundheit hat.

Die kindgerechte Ausstattung der Unterrichtsräume und die zur Bewegung herausfordernde Gestaltung des Schulgeländes ist Bestandteil unserer ganzheitlichen Förderung der Schüler und auf die Bedürfnisse der Schüler angepasst.

Die Klassen- und Arbeitsräume sind entsprechend der materiellen Möglichkeiten auf die Schülerinnen und Schüler abgestimmt. Eine lernförderliche Raumgestaltung sorgt für eine angemessene Arbeitsatmosphäre.

Die Sanierung des Essenraumes im Frühjahr 2014 in Eigeninitiative war ein wichtiger Schritt, um den Kindern eine angenehme und den hygienischen Standards entsprechende Atmosphäre beim Essen zu ermöglichen. Leider sind hier, wie an einigen anderen wichtigen Stellen, die Mittel des Schulträgers begrenzt!

Das gesamte Schulgelände trägt, unter der Berücksichtigung der zur Bewegung herausfordernden Gestaltung, zu einer positiven Entwicklung der Schüler bei. So sind zum Beispiel im hinteren Bereich des Schulhofes installierte Klettermöglichkeiten, Spielplätze im weitesten Sinne, und im vorderen Bereich ein großes Basketballspielfeld installiert. Verschiedenste Spiel- und Sportgeräte stehen den Kindern in den Pausen zur Verfügung. Das grüne Klassenzimmer lädt zum Lernen und entspannen unter freiem Himmel ein.

Auch der Lärmschutz ist ein wichtiger Aspekt der die Gesundheit beeinflusst. Wir investieren daher in Akustiksicherungsmaßnahmen im Bereichen, in der die Belastungen besonders relevant sind.

Die Sanierung der Arbeitsbereiche des Personals sowie die Empfangsbereich der Schule, die Sanierung der Klassenräume und die Optimierung der Lernbedingungen in den Themenräumen (Schulstation, NaWi-Raum, Lernwerkstatt, Sprachwerkstatt, Integrationsraum) tragen einen wesentlichen Teil zum Wohlbefinden aller in der Schule bei.

11. Schulverpflegung: Thomas Warnhoff GmbH – Gesundes mit Bio-Qualität

Die Worte unseres Schulessenanbieters: „Es ist unser Bestreben nicht nur gesunderhaltende Ernährung anzubieten, sondern auch eine gesundheitsbewusste Lebensweise zu vermitteln.“ unterstützen unseren ganzheitlichen Ansatz von Gesundheitserziehung. Damit entsprechen sie auch dem Anliegen der Eltern, denn die Ernährung beeinflusst in hohem Maße sowohl die Gesundheit und das Wohlbefinden, als auch die Leistungsfähigkeit der Kinder. Als Dienstleister verantworten sie mit dem Mittagessen zumeist nur eine der Hauptmahlzeiten des Tages. Dies zeigt schon, dass nur über die Zusammenarbeit mit den Eltern und der Schule eine wirklich ausgewogene Ernährung gewährleistet werden kann. Das kochsalzarme Würzen, der große Anteil an Gemüse und Rohkost, der sparsame Einsatz von Fleisch insbesondere Schweinefleisch, das regelmäßige Angebot von Seefisch und anderem entspricht häufig nicht den Ernährungserwartungen und Gewohnheiten der Kinder und Jugendlichen. Hier gilt es gemeinsam die bestehenden Defizite zu beseitigen und die Kinder an eine gesunde Ernährung heran zu führen. Die Speisen werden nach einem abwechslungsreichen und gesundheitsfördernden Plan und den zentral vergebenen Standards täglich frisch zubereitet. Dabei werden die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung berücksichtigt. Die Einhaltung der Energiewertvorgaben wird durch externe Auditoren überprüft.