

Gesundheitsförderung

Alle am Schulleben Beteiligten orientieren sich an den Grundsätzen und Leitgedanken des Programms „Gesunde Schule“. (Gesundheitsförderung)

Bewegte Schule

Wir verstehen uns als gesundheits – und bewegungsfördernde Schule. Wir begreifen Schule als Lebenswelt, in der die körperliche, seelische und geistige Gesundheit unserer Schüler/innen und Lehrer/innen im Mittelpunkt des schulischen Alltags stehen. Eine gute und gesunde Schule basiert auf der Qualität und Gesundheit ihrer Lehrkräfte. Dazu gehören für uns Maßnahmen und Strukturen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Suchtprävention, Entspannung und Lebenskompetenzen. Wir bieten den an der Schule Beteiligten Anreize und Möglichkeiten für Bewegung und Entspannung, die das Lernen und Lehren nachweislich fördern. Wir achten auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung und Lebensweise, sowie eine Schulkultur, die das Stärken von Lebenskompetenzen fördert. Körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden bilden eine Einheit. Balz, Köbler und Neumann definieren die bewegte Schule als „jene Einrichtung, die Bewegung in den Unterrichtsfächern und im Schulalltag zum Prinzip des Lernens und Lebens macht“ (Balz et al., 2001, S. 41)

Gesundheitsfördernde Maßnahmen

Was? - Maßnahme	Wann? - Termin, Zeitraum	Wer? Beteiligte
Bewegte Pause und Bereitstellung von Bewegungsangeboten	laufend	Aufsicht, Sportlehrer
1. Hofpause für Klasse 5 – 7	laufend	Klassenleiter, Fachlehrer, Aufsicht
Winterlager	<ul style="list-style-type: none"> • Januar • bis Winterferien 	Sportlehrer , Klassenleiter, Schulleitung
Schulsportfest	<ul style="list-style-type: none"> • Festlegung zu Schuljahresbeginn • 14 Tage nach der Veranstaltung 	Sportlehrer, alle Lehrer, Schulleitung
Stundenlauf	<ul style="list-style-type: none"> • Festlegung zu Schuljahresbeginn • 14 Tage nach der Veranstaltung 	Sportlehrer, alle Lehrer, Schulleitung
Kooperation mit Sportvereinen		Sportlehrer
Schulfeste mit sportlichen Angeboten (Schulfest, Weihnachtsprojekt)	<ul style="list-style-type: none"> • Festlegung zu Schuljahresbeginn • 14 Tage nach der Veranstaltung 	Sportlehrer, alle Lehrer, Schulleitung
Hochsprung mit Musik		Sportlehrer
Fußballmeisterschaft		Sportlehrer

Vorhaben

Was? - Vorhaben	Wann? Termin, Zeitraum	Wer? Beteiligte
Methodenwechsel im Blockunterricht (u.a. Bewegungsspiele)	Schuljahr 2012/2013	AG Rhythmisierung, alle Lehrer
Einrichtung eines Ruhe - und Entspannungsraumes	neuer Vorschlag: Arztzimmer oder anderer „Kellerraum“ im Haus 2	AG "Gesunde Schule", Schulleitung, Hausmeister
Erweiterung der sportlichen Angebote in GTA		GTA
Angebote des Lehrersports und der Entspannung (Freizeitsportangebot Turnhalle)		
Einrichtung eines Ruhe - und Entspannungsraumes für Lehrer	neuer Vorschlag: Arztzimmer oder anderer „Kellerraum“ im Haus 2	AG "Gesunde Schule", Schulleitung, Hausmeister

Gesundes Leben

Eine gesunde Ernährung baut auf einer ausgewogenen Balance beider Nährstoffgruppen – der Makro(Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette)- und der Mikronährstoffe (Vitamine, Mengen- und Spurenelemente) auf! Nur wenn dem Körper alle Nährstoffe in angemessener Menge zugefügt werden, kann er seine Lebensfunktionen, sein Wachstum und seine Leistungsfähigkeit optimal aufrechterhalten. (<http://www.cosmiq.de/ga/show/1489493/wissenschaftliche-Definition-fuer-gesunde-Ernaehrung/>)

Das schließt auch die Art und Weise der Nahrungsaufnahme (in Ruhe, mit ausreichend Zeit, ...) ein.

Maßnahmen zur gesunden Ernährung

Was? - Maßnahme	Wann? Termin, Zeitraum	Wer? Beteiligte
Angebot der Einnahme eines warmen Mittagessens für Schüler und Lehrer	laufend	Anbieter, Klassenleiter, Eltern

Vorhaben

Was? - Vorhaben	wann? Termin, Zeitraum	Wer? Beteiligte
Aktivierung der Cafeteria mit einem gesunden Frühstücksangebot, auch mit Milchversorgung		Schulleitung
Gemeinsames Frühstück in Klasse 5	ab Schuljahr 2012/2013	Klassenleiter, Eltern und Fachlehrer Klasse 5
Fächerverbindender Unterricht/Projekttag zum Thema: Klasse 6 „Gesundheit“ (<i>ggf. auch im Sinne der Weiterführung der Projekttag „Gesunde Ernährung“ im Schuljahr 2008/2009</i>)	Vorschlag als fächerverbindender Unterricht im Schuljahr 2012/2013	AG "Gesunde Schule", Klassenleiter, Eltern und Fachlehrer Klasse 6, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheit
<i>Nutzen aktueller Angebote von Ausstellungen und Aktionen zur Thematik</i>		<i>alle Lehrer</i>

Maßnahmen zur gesunden Lebensweise

Was? - Maßnahme	Wann? - Termin, Zeitraum	Wer? - Beteiligte
Grundlagen für ruhigen Ablauf des Schultages u.a. durch Wegfall des Stundenklingelns, fließender Einlass, Klassenraumprinzip		Schulleitung, alle Lehrer
Nutzung des Schulclubs während der Pausen auch zum Entspannen		Sozialarbeiter

Vorhaben

Was? - Vorhaben	Wann? - Termin, Zeitraum	Wer? - Beteiligte
gesunde Sitzmöglichkeiten für sehr große Schüler		
Nutzen aktueller Angebote von Ausstellungen und Aktionen zur Thematik		alle Lehrer
Einrichtung eines „Grünes Klassenzimmer“ (<i>dabei könnte es zur Tradition werden, dass jede Abgangsklasse ein Rose oder Staude pflanzt</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Juni/Juli 2013 • Schuljahresende 	Schülerrat
Öffnung der GTA Zimmer während der großen Pausen*	vorerst gescheitert	Schülerrat
Angebote des Lehrersports und Entspannungsmöglichkeiten		
Einrichtung eines Ruhe – und Entspannungsraumes für Lehrer	neuer Vorschlag: Arztzimmer oder anderer „Kellerraum“ im Haus 2	AG „Gesunde Schule“, Schulleitung, Hausmeister

Maßnahmen zum Erwerb von Lebenskompetenzen, psychischer Gesundheit und zur Durchführung von Suchtprävention

Lebenskompetenz besitzt, wer sich selbst kennt und mag, Einfühlungsvermögen hat, kritisch und kreativ denkt, kommunizieren und Beziehungen führen kann, Gefühle und Stress bewältigen kann, durchdachte Entscheidungen trifft und erfolgreich Probleme löst. (Definition WHO 1994). In unserer Schule werden alle Beteiligten unterstützt, die Alltagsbelastungen zu bewältigen.

Maßnahmen

Wer? - Maßnahmen	Wann? - Termin, Zeitraum	Wer? - Beteiligte
Schulärztliche Reihen – und Zahnuntersuchungen	jedes Schuljahr	Schulleitung, Schularzt, Zahnarzt
Kl. 7/8 Suchtprävention und Elternabend mit Kriminalpolizei	März 2013	Klassenleiter Klasse 7/8, Frau Urlaß, Sozialarbeiter
Mädchenprävention (Frauenärztin Dr. Pump – Schmidt) , Kl. 5; 7; 9	jedes Schuljahr	Frau Urlaß
Mädchentreff mit Sozialarbeiterin der Schule	wöchentlich	Frau Speer
Soziale Beziehungen und Gedankenaustausch mit Kollegen		alle Lehrer
Neigungskurs „Leben retten“		Neigungskursleiter (Frau Adam)

angemessene Hygiene der Arbeitsorte		AG "Gesunde Schule", Schulleitung, Hausmeister
Was? - Vorhaben	Wann? - Termin, Zeitraum	Wer? - Beteiligte
AG „Gesundheitssport“	ab Schuljahr 2013/2014	Sportlehrer, GTA
Nutzen aktueller Angebote von Ausstellungen und Aktionen zur Thematik		alle Lehrer
Nutzung der Angebote weiterer Beratungsstellen		alle Lehrer, Schülerrat, Sozialarbeiter
Thematisierung des Alkoholgenusses von Kindern und Jugendlichen	vor 1. Elternabend Kl. 8 im Schuljahr 2012/2013	Klassenleiter Klasse 8, Sächsische Landesvereinigung für Gesundheit
Plan für Lehrer entlastend erstellen für Teambildungsstunde		alle Lehrer, Schulleitung
gerechte und damit gleichmäßige Ver – und Aufteilung von „zusätzlichen“ Aufgaben unter den Lehrern		Schulleitung
Nutzung arbeitsmedizinische Betreuung für Lehrer		alle
reduzierter Zeitdruck für Lehrer		
Minimierung der Lautstärke im Lehrerzimmer durch Einrichtung eines Telefonzimmers mit Verwaltungs – PC		alle, Schulleitung
Länge und Struktur von Dienstberatungen (Leselisten mit Unterschriftenprotokollen, Aushang der TO zwei Tage vor der DB mit Zeitangaben, Zeitwächter)	ab sofort	Schulleitung, Frau Hartig
Fortbildungsangebote zur Erhaltung der Lehrergesundheit im Stundenlimit (Stressbewältigung, Umgang mit Konfliktsituationen, Stimmschulung etc.)		AG "Gesunde Schule"