

## Gesundheitserziehung

Die WHO definiert den Begriff Gesundheit als „ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich das Freisein von Krankheit und Schwäche.“ (WHO 1948)  
Wir bemühen uns stets, die Gesundheit aller am Schulleben beteiligten Personen aufrecht zu halten, die Schule als Erfahrungs- und Lebensraum mit praktischen Angeboten zur gesunden Lebensführung zu gestalten, sowie um die Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die die Entwicklung einer gesundheitsfördernden Lebensweise unterstützen.

„Gute Gesundheit unterstützt erfolgreiches Lernen. Erfolgreiches Lernen unterstützt die Gesundheit. Erziehung und Gesundheit sind untrennbar.“  
(Desmond O´Byrne; WHO/Genf)

Was hält Menschen gesund? Jeder Mensch wird einerseits durch Stressoren (Beruf, Ausgrenzung, Streit, Hausaufgaben, Leistungsdruck) beeinflusst. Andererseits baut er permanent Schutzfaktoren (Widerstandsressourcen) auf, die ihm helfen, den Stress zu bewältigen – diese können zum Beispiel Sport, Ernährung oder soziale Faktoren sein. Gesundheit ist immer ein Balanceakt zwischen den Stressoren und den Schutzfaktoren. Entscheidend ist letztlich, ob ein Mensch bereit ist, diese Widerstandsressourcen zu mobilisieren. Wir fördern die Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung, damit sie lernen, ihre Stressfaktoren durch positiven Ausgleich zu mildern.

**Bewegter Unterricht** hilft den Kindern, sich im Schulalltag wohl zu fühlen (Energizer, offene Unterrichtsformen).

Ebenfalls tragen Entspannungsphasen, das Aufzeigen von Erfolgen, Wertschätzen erbrachter Arbeit und eine freundliche und entspannte Lernatmosphäre zu einem positiven Alltagsempfinden bei, um

Stressoren zu trotzen. Einen ausgewogenen Wechsel von Belastungs- und Entspannungsphasen sehen wir als wichtig an.

Schülergesundheit und Lehrgesundheit sollen geschützt werden durch **Vermeidung von Stress und Lärm**, Schaffung eines gesunden Lern- und Arbeitsklimas

Der Schulhof steht für Bewegung, aber auch für Ruhephasen und Sinnesanregungen in den Pausen.

Ein Container mit Spielgeräten (Schülerausleihdienst, Ausleihkartensystem) steht den Kindern in der Pause zur Verfügung.

Im Rahmen der OGS sowie in den Schulalltag eingebundene **Sportaktionen** (Sponsorenlauf, Run&Roll-Day, Sport- und Spielefest, Fußballmeisterschaften) sorgen dafür, dass Bewegungen zu einem gesunden (Schul-)leben dazu gehört.

Die Ein- und Ausschulung findet statt mit Bewegung, Musik und Ritualen.

Wir begegnen den Schülern mit Wertschätzung. Auch durch das Übergeben von Verantwortung an die Kinder im Schulalltag (Streitschlichter, Klassensprecher, -dienste) stärken wir das **Selbstwertgefühl** der Schülerinnen und Schüler.

Ein weiterer Beitrag zur Gesundheitserziehung wird dadurch geleistet, dass wir das **gesunde Frühstück** samt Getränken (wie Durstlöschern oder nährenden Getränken) in jeder Frühstückspause hervorheben. Einmal im Jahr findet der Tag des gesunden Frühstücks statt, den Eltern organisieren: Die Kinder holen sich am Buffet in der Sporthalle gesunde Speisen.

Um die Gesundheit unserer Kinder zu fördern, achten wir darauf, dass nicht benötigte Bücher und Hefte in der Schule unter den Tischen gelassen werden, um **schwere Ranzen** zu vermeiden.

Im Sachunterricht thematisieren wir Maßnahmen zur gesunden Lebensweise der Menschen (gesunde Ernährung, Zahnpflege, Sexualerziehung, Verhaltensweisen zur Vermeidung sexuellen Missbrauchs).

Sag JA zu dir und NEIN im richtigen Moment ist das Motto des Theaterstückes „**Mein Körper gehört mir**“, welches wir in den Jahrgängen 3 und 4 anbieten. Dieses Projekt wird von der Sparkasse Bielefeld finanziell unterstützt.

Jährlich kommt der Zahnarzt zur **Zahnprophylaxe**.