

Präventionskonzept „Gesundheit“ der Grundschule Neukloster

Die Gesundheitsprävention nimmt in unserer Schule einen hohen Stellenwert ein. Wir führen mit den Schülerinnen und Schülern über vier Schuljahre verschiedene Projekte zu Gesundheitsfragen durch.

Neben den alltäglichen Hinweisen auf die richtige Ernährung z. B. beim Schulfrühstück, gemeinsame Koch- und Backaktionen in den einzelnen Klassen (Obstsalat, Gemüsesuppe u. a.), sowie die im Sachunterricht angesprochenen Themen zur gesunden Ernährung und Lebensführung (s. Schuleigener Arbeitsplan für das Fach Sachunterricht), werden im Folgenden die wichtigsten Projekte und Schwerpunkte der Schule aufgezeigt.

1. Bewegung

1.1 Laufabzeichen

Alle Schülerinnen und Schüler nehmen jedes Jahr erfolgreich am Laufabzeichenwettbewerb teil.

1. Klasse in der Regel 15 Minuten
2. Klasse in der Regel 15 oder 30 Minuten
3. Klasse in der Regel 30 Minuten
4. Klasse in der Regel 30 oder 60 Minuten

Es gab schon Schülerinnen und Schüler die während ihrer Grundschulzeit die Laufabzeichen über 15, 30, 60 und 90 (mit Zustimmung der Eltern) Minuten erworben haben. Das Laufabzeichen wird mit allen Schülerinnen und Schülern im Neukloster Forst durchgeführt.

1.2 Sportabzeichen

In allen Klassen wird die Abnahme des Sportabzeichens durchgeführt.

1.3 Teilnahme am Altstadtlauf

Viele Schülerinnen und Schüler nehmen einmal im Jahr am Wettlauf „Schnellste Grundschule in Neukloster“ teil. Ziel ist es, diese Teilnahme allen Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen.

1.4 Pausenspielgeräte

Den Schülerinnen und Schülern stehen neben einem großen Pausengelände (Schulhof, angrenzender Wald, Sportplatz) auch zahlreiche Pausengeräte zur Verfügung, deren Fundus regelmäßig überprüft, aufgestockt und vervollständigt wird.

1.5 Pausengelände

Das Pausengelände bietet allen Schülerinnen und Schülern vielfältige Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten. Der angrenzende Wald lädt die Kinder dazu ein, auf „Entdeckungsreise“ zu gehen, und „eigene Projekte“ zu verwirklichen.

1.6 Sport- und Schwimmunterricht

Aufgrund der räumlichen Gegebenheiten haben alle Schülerinnen und Schüler ab dem 1. Schuljahr wöchentlich eine Doppelstunde Sportunterricht in der Sporthalle Hedendorf und vierzehntägig eine Stunde Schwimmunterricht im Lehrschwimmbekken unserer Schule.

1.7 Sport-AGs

Folgende Sport-AGs werden in regelmäßigen Abständen angeboten:

- Fußball (zurzeit in Kooperation mit dem VSV)
- Akrobatik / Zirkus
- Tanz
- Einrad
- Inliner
- Schwimmen

2. Gewaltprävention

Dieses Konzept wird im Schuljahr 2010/2011 in einer Arbeitsgruppe überarbeitet.
(Siehe auch Ausführungen im Schulprogramm: PaC)

3. Rauchen, Drogen und Konsum alkoholischer Getränke

Die Grundschule Neukloster macht zurzeit gute Erfahrungen mit dem Projekt Klasse 2000 – Gesundheitsförderung bei Grundschulkindern.

Klasse 2000 ist das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung in Grundschulen.

Der Klasse 2000-Unterricht beginnt in der 1. Klasse und begleitet die Kinder bis zur 4. Klasse. Ein wichtiges Element der Präventionsarbeit ist ein interaktiver Vermittlungsstil. Dabei werden erlebnis- und handlungsorientierte Methoden eingesetzt, bei denen ein Austausch der Schülerinnen und Schüler untereinander angeregt wird. Das Projekt setzt nicht auf reine Informationsvermittlung und Abschreckung, sondern führt dazu, dass nicht nur Wissenseffekte, sondern auch Einstellungs- und Verhaltensänderungen erzielt werden können.

Die beste Suchtvorbeugung ist eine breit angelegte Stärkung der Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler. Deshalb hat Klasse 2000 folgende Ziele:

Kinder entwickeln eine gute Körperwahrnehmung und eine positive Grundeinstellung zur Gesundheit.

Kinder entwickeln soziale Kompetenzen und ein stabiles Selbstwertgefühl.

Kinder lernen, kritisch mit Tabak, Alkohol und den Versprechen der Werbung umzugehen.

Das Umfeld der Kinder (Eltern, Schule) setzt sich für eine umfassende Gesundheitsförderung ein.

Klasse 2000 wird wissenschaftlich begleitet. Die Effekte auf das Rauchverhalten konnten wissenschaftlich belegt werden.

An der Grundschule Neukloster wird das Projekt 2000 zurzeit im 2. und 4. Schuljahr durchgeführt. Finanziert wird dieses Projekt durch die Volksbank Geest e.V.

Ein Schwerpunkt wird (wie schon oben beschrieben) auf das Thema „Ich-Stärkung“, also den Aufbau des Selbstbewusstseins des einzelnen Kindes, gelegt. Dieser Aspekt ist auch ein Schwerpunkt in den Selbstbehauptungskursen (3. Schuljahr) im Rahmen der Gewaltprävention.

Zur Durchführung dieses Projekts werden viele Materialien bereitgestellt, mit denen die Schülerinnen und Schüler unter Anleitung einer Gesundheitsförderin arbeiten.

Den Kindern macht das Projekt „Klasse 2000“ von Anfang an sehr viel Spaß. Sie arbeiten aktiv mit und viele erzählen auch hinterher von den Stunden und was sie gelernt haben.

4. Ernährung

Neben der Thematisierung im Unterricht (s. Schuleigener Arbeitsplan Sachunterricht) wird dieses Thema in verschiedenen anderen Zusammenhängen aufgegriffen:

4.1 Zahnprophylaxe

Das Projekt „Zahngesundheit“ findet jährlich in allen Jahrgängen statt. Eine Gesundheitsförderin besucht die Klassen und klärt die Schülerinnen und Schüler über ihre Zähne, Zahnpflege und Zahngesundheit auf. Je nach Altersstufe hat sie unterschiedliche Materialien für die Kinder dabei, um ihnen anschaulich zu machen, wie sie ihre Zähne richtig putzen und was passiert, wenn sie nicht genug auf ihre Zahnpflege achten.

Das gemeinsame Zähneputzen und Verschenken neuer Zahnbürsten für die Kinder gehört auch zu dem Konzept.

Zudem wird bei allen Schülerinnen und Schülern einmal im Jahr die Mund- und Zahngesundheit durch einen Zahnarzt untersucht.

4.2 Projektwoche

Im Frühjahr 2008 hat die Grundschule Neukloster mit einer „Expertin“ vom Gesundheitsamt 3 Projektstage zum Thema „Gesunde Ernährung“ durchgeführt. An verschiedenen Stationen konnten die Schülerinnen und Schüler theoretische und praktische Erfahrungen rund um das Thema „Gesunde Ernährung und Zahngesundheit“ sammeln.

Ziel ist es, diese Projektstage in regelmäßigen Abständen durchzuführen.

4.3 Ernährungsprogramm der Landfrauen

In der Regel findet im 3. Schuljahr ein Ernährungsprojekt der Landfrauen statt. Die Landfrauen kommen zu diesem Zweck ein paar Tage in die Klasse und arbeiten mit den Schülerinnen und Schülern theoretisch und praktisch an einem ausgewählten Thema, wie z. B. „Rund um die Milch“, Kartoffel – Rund um die gesunde Knolle“.

Dazu bringen die Frauen Lebensmittel, Arbeitsblätter und weitere Materialien mit in die Schule, um die Kinder über die Landwirtschaft und gesunde Ernährung aufzuklären.

Die Schülerinnen und Schüler lernen gesunde und ungesunde Nahrungsmittel zu unterscheiden, einzuschätzen, wie viel Zucker und wie viel Fett sich in den verschiedenen Nahrungsmitteln befindet und erfahren zusätzlich noch etwas z. B. über die Geschichte der Kartoffel oder die Entwicklung der Landwirtschaft.