

1. Wir sind

...gesunde Schule!

- Wir setzen uns für die Gesundheit unserer Kinder und Mitarbeiter ein und lehren eine gesunde Lebensweise.
- Wir berücksichtigen die Bedürfnisse der Kinder nach Bewegung und Ruhe.

1.0	Klasse 2000	2
1.1	AOK-Projekt	2
1.2	Schulobstprogramm	3
1.3	Kinder helfen Kindern	4
1.4	Bewegte Schule	5
1.5	Entspannte Schule	7

1.0 Klasse 2000

Wir führen das Programm seit 2001 kontinuierlich in allen Jahrgangsstufen durch.

Ziele von Klasse 2000

- Kinder kennen ihren Körper und entwickeln eine positive Einstellung zur Gesundheit.
- Kinder kennen die Bedeutung von gesunder Ernährung und Bewegung und haben Freude an einem aktiven Leben.
- Kinder entwickeln persönliche und soziale Kompetenzen.
- Kinder lernen den kritischen Umgang mit potenziellen Suchtmitteln und den Versprechen der Werbung.
- Das Umfeld der Kinder – Eltern, Schule, Gemeinde – unterstützt sie beim gesunden Aufwachsen.

Die Themen

Klasse2000 umfasst Gesundheitsthemen, Persönlichkeitsentwicklung und soziales Lernen – denn starke Kinder brauchen weder Suchtmittel noch Gewalt. Das Programm umfasst folgende Themen, die auch Bestandteil unseres schulinternen Lehrplans für Sachunterricht sind:

- Atmung, Entspannung und Bewegung,
- Gesunde Ernährung,
- Selbstwahrnehmung,
- Gewaltfreie Lösung von Konflikten,
- Suchtprävention.

Klasse2000 ist das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung in Grundschulen. Es begleitet die Kinder von der ersten bis zur vierten Klasse und kann dadurch nachhaltig wirken. Diese positive Haltung wollen wir frühzeitig unterstützen, um die Entwicklung zu einem gesunden Leben ohne Sucht und Gewalt zu fördern. Daher suchen wir zu Beginn jedes Schuljahres immer wieder Paten für die Klassen, die die Kosten für das Programm übernehmen. Dies können Vereine, Firmen, Arztpraxen, Privatpersonen oder Stiftungen sein. Gleichzeitig wird durch die Patenschaften auch die Vernetzung der Schule im Stadtteil unterstützt.

1.1 AOK – Projekt „Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung in der Primarstufe“ -Gesund macht Schule-

Seit dem Schuljahr 2002/2003 beteiligt sich unsere Schule am Projekt „Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung in der Primarstufe“ der Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland.

In diesem Projekt steht die gesundheitsförderliche Gestaltung von Unterricht und Schule im Vordergrund. Die Kooperation der im Gesundheits- und Erziehungswesen beteiligten Institutionen ist dabei erforderlich und wird mit diesem Projekt initiiert.

Aufgrund von Befunden bei chronisch und psychosomatisch Erkrankungen wird prophylaktische Gesundheitserziehung besonders erforderlich. Schule kann mit ihrer Beteiligung an diesem Projekt dazu beitragen.

Die in diesem Projekt angebotenen Themenbereiche sind:

- Essen und Ernährung,
- Bewegung und Entspannung,
- Suchtprävention,
- Sexualerziehung,
- der menschliche Körper / beim Arzt.

Zu diesen Themenbereichen stehen den beteiligten Schulen in einem Materialpool bei der AOK Rheinland/Wuppertal didaktische Materialien zur Verfügung.

Die Ärztekammer vermittelt Patenärzte/Patenärztinnen an die teilnehmenden Schulen. Wir kooperieren mit einer Kinderärztin, die Klassenbesuche in ihrer Praxis anbietet, die Schule besucht und Elternveranstaltungen zu den ausgewählten Themen begleitet. Die Veranstaltungen werden von der Schule, der Patenärztin, der AOK-Beauftragten und der Ganztagsleitung gemeinsam vorbereitet.

Kolleginnen der Schule sowie Mitarbeiter des Offenen Ganztages nehmen regelmäßig an Fortbildungen der AOK im Rahmen von „gesund macht Schule“ teil.

Die Projektpartner der Schule und des Offenen Ganztages stellen die von der Kooperationsstelle angebotenen regionalen Fortbildungen im Rahmen des Projekts in Lehrerkonferenzen vor.

Die Projektpartner werden zu regionalen Projekttreffen eingeladen.

Diese dienen dem Erfahrungsaustausch und der Evaluation des Projekts.

Der von der Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland herausgegebene Newsletter „Gesund macht Schule“, in dem durchgeführte Projekte von beteiligten Grundschulen vorgestellt werden, wird dem Kollegium zur persönlichen Information und zur Weitergabe an interessierte Eltern bereitgestellt.

1.2 Schulobstprogramm

Das EU-Schulobstprogramm NRW wird seit dem Frühjahr 2010 vom Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW gefördert. Unsere Schule nimmt seit 2010 am Schulobstprogramm teil.

Unsere Schule wird 3mal wöchentlich von einem Schulobst-Lieferanten beliefert. Hierbei handelt es sich um einen Bio-Lieferanten. Das Angebot ist abwechslungsreich und umfasst verschiedene Obst- und Gemüsesorten. Jede Klasse bekommt eine eigene

Obstkiste. In Klasse 1 helfen die Eltern regelmäßig bei der Zubereitung des Obstes, in den Klassen 2, 3 und 4 bereiten die Schülerinnen und Schüler in der Regel das Obst selbst zu. Das Obst wird täglich in der Frühstückspause, aber auch zwischendurch im Laufe des Vormittags gegessen. Mit dieser dauerhaften und regelmäßigen Obst- und Gemüseversorgung erwarten wir einen nachhaltigen Effekt auf das Ernährungsverhalten der Kinder.

Begleitet wird das Schulobstprogramm von verschiedenen Aktionen, zum Beispiel durch den Besuch einer Landfrau in der Schule zum Thema „gesundes Frühstück“.

Die Schulbewilligungen für die Teilnahme am EU-Schulobstprogramm NRW sind jeweils für ein Schuljahr gültig. Nach Ablauf eines Schuljahres bewerben wir uns über ein Rückmeldeformular erneut für das Programm, so dass eine dauerhafte Teilnahme möglich ist.

1.3 Kinder helfen Kindern

Schon seit mehreren Jahren beteiligen sich die Kinder unserer Schule an einem speziell für Kinder konzipierten Projekt zur Unfallverhütung und Heranführung an die Erste Hilfe. Mithilfe der vom deutschen Jugendrotkreuz entwickelten Materialien werden den Schülerinnen und Schülern der 3. Klasse die Lerninhalte altersgerecht und praxisorientiert vermittelt. Spielerisch werden Unfallsituationen aus der kindlichen Erlebniswelt nachgestellt und entsprechende Erste-Hilfe-Maßnahmen geübt.

In einem handlungsorientierten Unterricht, der neben fachlichen Kenntnissen in Erster Hilfe auch persönlichkeitsstärkende Kompetenzen vermittelt, lernen sie

- Möglichkeiten der Unfallverhütung,
- Basiswissen über den menschlichen Körper,
- Tipps zur Gesunderhaltung des eigenen Körpers,
- die Durchführung eines sachgerechten Notrufs,
- Einzelheiten über die Rettungskette,
- das Erkennen verschiedener Verletzungsarten mit ihren Merkmalen und den damit verbundenen Gefahren sowie
- die Durchführung einfacher Erste-Hilfe-Maßnahmen kennen.

So erfahren die Kinder, dass Verantwortung für den Mitmenschen und sich selber wichtig ist und Spaß macht, entwickeln Handlungskompetenz und stärken ihr Selbstwertgefühl.

Im 4. Schuljahr übernehmen die Schüler/innen den Erste-Hilfe-Dienst. Sie kommen vor allen Dingen in den Pausen zum Einsatz und sind für ihre Mitschüler an ihren roten Kappen und ihren Erste-Hilfe-Taschen zu erkennen.

Mit der Ermutigung und Befähigung, im Notfall tätig zu sein, wird Erste Hilfe für diese Kinder auch als Erwachsene eine Selbstverständlichkeit sein.

1.4 Bewegte Schule

Die Grundschule am Nocken ist eine „Bewegungsfreudige Schule“!

An unserer Schule wird Unterricht im Sinne der „Bewegten Schule“ umgesetzt. Schule soll nicht nur Lern-, sondern auch Lebens- und Erfahrungsraum sein. Häufige Bewegungszeiten im Unterricht und drum herum, sind eine echte Chance, Kindern Erfolgserlebnisse, Schulfreude, Lernbereitschaft und die Motivation für das eigene „Kreative Tun“ zu ermöglichen. Darum gehen wir das Thema Bewegung von verschiedenen Seiten an:

Bewegung innerhalb des Unterrichtes:

Bewegungspausen durch Massagen, Fantasiereisen und Übungen aus dem Klasse 2000 Programm

Fest installierte Sitzkreise ermöglichen leichte Phasenwechsel innerhalb des Unterrichtes.

Unsere Schulbibliothek, der „Freie Lernort“, sowie Freiarbeits- und Leseecken innerhalb der Klassen ermöglichen den Kindern zwischenzeitlich ihre festen Sitzplätze zu verlassen und an verschiedenen Orten innerhalb der Schule zu arbeiten.

Einzelne Klassen besitzen die Spielkiste für die „Bewegte Pause“ im Unterricht.

Jede Klasse hat drei Sportstunden. Darin ist im 4. Schuljahr der Schwimmunterricht integriert. Die Turnhalle ist mit guten, motivierenden Geräten und Materialien ausgestattet.

Im Offenen Ganztags stehen vielseitige sportliche AGs in Kooperation mit Sportvereinen auf dem Programm.



Bewegte Pause:

Es gibt ein ansprechendes Klettergerüst, eine Nestschaukel und eine Boulderwand auf dem Schulhof. Bei der täglichen Öffnung des „Spielhauses“ stehen den Kindern verschiedene Kleingeräte zur Ausleihe zur Verfügung. Die Ausleihe wird von den Schülern und Schülerinnen der vierten Klassen organisiert. Für die Planung des Schulgeländes am Nocken wurden im Rahmen eines Schulprojektes die Bewegungswünsche der Kinder gesammelt, die auf dem neuen Gelände umgesetzt wurden.

Weitere sportliche Aktivitäten:

Im jährlichen Wechsel finden Bundesjugendspiele oder ein Sport- und Spielefest statt. Projektwochen werden möglichst bewegungsintensiv gestaltet, in Abständen führen wir Wald- und Sponsorenläufe durch.

Unsere Schule nimmt an verschiedenen regionalen Wettkämpfen und Sportfesten teil:

- Tanzfest der Wuppertaler Grundschulen,
- Vielseitiger Mannschaftswettbewerb Leichtathletik,
- Vielseitiger Mannschaftswettbewerb Schwimmen,
- Vohwinkeler Fuchslauf,
- 24 Std. Schwimmen,
- Sparkassencup, Mini-WM/EM bei Hako-Sport.

1.5 Entspannte Schule

Gesundheitsförderung in der Schule bedeutet regelmäßige Bewegung und gesundes Essen, aber auch Möglichkeiten zur Entspannung. Dafür braucht man aber einen Raum! Seit 2015 sind wir Schule gemeinsamen Lernens. Immer mehr Kinder mit einem Förderbedarf besuchen unsere Schule, die im Schulalltag von kleinen Entspannungs- und Auszeiten unter individueller Betreuung zusätzlich profitieren. Der Entspannungsraum ist für alle Kinder unserer Schule eingerichtet worden.

In einem freundlichen, liebevoll eingerichteten Raum kann man zur Ruhe kommen, sich einmal fallen lassen und neue Kraft für den Schultag tanken.

Folgende Dinge wurden im Entspannungsraum eingerichtet:

- ein Angebot an Büchern und Hörspiel-CD's,
- CD-Player,
- beruhigende Licht- und Farbgestaltung,
- Ruhekissen und –möbel,
- Materialien für Entspannungsübungen: Yogamatten, Decken, Massagebälle und vieles mehr,
- Aufbewahrungsschränke und –regale,
- Gardinen zur Raumverdunklung.

Im Entspannungsraum werden kleine Schülergruppen von Lehrkräften oder Erzieherinnen des Offenen Ganztags begleitet. Entspannung erfolgt beim Vorlesen, beim Hören von beruhigender Musik, bei Entspannungsübungen aus dem Projekt Klasse 2000 und „Gesund macht Schule“, bei Fantasiereisen, Yoga-AG's und vielen weiteren möglichen Aktionen, die Entspannung fördern.

Kinder erfahren Geborgenheit im ruhigen Miteinander und werden nach ihren Bedürfnissen durch den langen Schultag begleitet, der für die meisten Kinder von 7.55 Uhr bis 16.00 Uhr dauert. Durch die Rhythmisierung von Bewegung, Lernen und Entspannung soll unsere Schule immer mehr zum Lern-, Lebens- und Erfahrungsraum werden.

Der Entspannungsraum wurde mit Fördermitteln eingerichtet. Ein Teil wurde von der Jackstädt-Stiftung zur Verfügung gestellt, ein anderer Teil von Zahnarzt Herrn Dr. Struve, der dem Förderverein ein Preisgeld aus einem Zahnprohylaxe spendete.

Regeln für den Entspannungsraum

Der Entspannungsraum wurde eingerichtet, um Kindern im Alltag Ruhe und Entspannung zu ermöglichen. Daher nehmen Kinder freiwillig an den Entspannungsangeboten teil.

Damit alle die Entspannungsangebote genießen können, gelten folgende Regeln.

1. Ich verlasse den Entspannungsraum, wie ich ihn vorgefunden habe.
2. Die Entspannungseinheiten finden mit maximal 10 Kindern statt.
3. Der Entspannungsraum darf nur ohne Schuhe und mit sauberer Kleidung betreten werden.
4. Der Entspannungsraum darf nur unter Begleitung von Erwachsenen betreten werden.
5. Die Aktivitäten im Entspannungsraum werden von Erwachsenen vorbereitet und durchgeführt.
6. Im Entspannungsraum gelten alle Schulregeln.

Der Entspannungsraum ist kein Toberaum und auch kein Strafraum!



Pressefoto: Stefan Fries, WZ

Wir wünschen gute Entspannung!

Das Planungsteam