



Konzept

Gesunde und bewegte Schule

Gemeinschaftsgrundschule Birth

Inhalt

1. Gesunde Schule und bewegte Schule	2
2. Gesundheitsförderung	2
2.1 Gemeinsames Schulfrühstück	2
2.2 „Gesund macht Schule“ (AOK)	2
2.3 Schulobstprogramm des Landes NRW	3
2.4 AID-Ernährungsführerschein	4
2.5 Zahnprophylaxe	4
3. Bewegungsförderung	5
3.1 Sportangebote der GG Birth	5
3.2 „Basis“sportunterricht und tägliche Bewegungseinheit an der GG Birth	6
3.3 sportlicher, gemeinsamer Monatsstart	6
3.4 Bewegungsparcours auf dem Schulhof	6
3.5 Arbeitsgemeinschaften	7
3.6 Sportfeste	7
3.7 Teilnahme an sportlichen Wettbewerben	8

1. Gesunde Schule und bewegte Schule

Schule soll ein Raum für „gesundes Lernen und Leben“ sein. Schüler/innen und Lehrer/innen sollen sich hier gleichermaßen wohlfühlen, gerne arbeiten und gerne lernen.

Eine gute Gesundheit ist Voraussetzung dafür, Lernen und Lehren zu können. Erfolgreiche Lern- und Lehrerfahrungen wiederum unterstützen die Gesundheit.

An der GG Birth sind wir bestrebt, Gesundheitsförderung mit der schulischen Qualitätsentwicklung zu verbinden, indem wir den schulischen Bildungs- und Erziehungsauftrag erfüllen und ihn mit der Förderung der Gesundheit aller Schulbeteiligten verbinden.

Wir möchten den Schülerinnen und Schülern sowie den Lehrkräften gesundheits- und leistungsförderliche Lern- und Arbeitsbedingungen schaffen, damit sich sowohl Lehrerinnen und Lehrer als auch Schülerinnen und Schüler an unserer Schule entsprechend ihrer Möglichkeiten entwickeln und engagieren können.

Folgende Bausteine sollen dazu beitragen, unser Ziel umzusetzen:

2. Gesundheitsförderung

2.1 Gemeinsames Schulfrühstück -

Für viele Kinder unserer Schule beginnt der Tag sehr früh und hektisch, da viele Eltern berufstätig sind und morgens oft nur wenig Zeit haben, in Ruhe mit ihnen zu frühstücken.

Eine Umfrage im Jahr 2012/2013 an unserer Schule hat ergeben, dass über die Hälfte der Kinder erst mit der Frühstückspause um 10.00 Uhr eine erste Mahlzeit zu sich genommen hat.

Daher haben wir im Schuljahr 2013/2014 – nach Abstimmung mit den Kindern und Eltern sowie der Entscheidung in der Schulkonferenz - unseren Unterrichtsrythmus geändert und beginnen jeden Tag in allen Klassen mit einem gemeinsamen Frühstück. So können wir sicherstellen, dass alle Kinder in gemütlicher Atmosphäre in kleinen Gruppen gemeinsam frühstücken und mit den notwendigen Ernährungsgrundlagen in den Schultag starten.

Besonders wichtig ist den Kindern dabei auch das Gespräch mit anderen, um so die Planung des Tagesablaufs und Verabredungen für den Nachmittag zu besprechen.

2.2 „Gesund macht Schule“ (AOK)

Im Rahmen dieses Projektes hat auch die Gesundheitsförderung und –erziehung an der GG Birth grundsätzlich noch einmal an Bedeutung gewonnen.

Mit dem Präventionsprogramm der Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland/Hamburg „Gesund macht Schule“ haben Grundschulen in NRW die Möglichkeit, das Thema „Gesundheit“ in den Unterricht einzubauen.

Durch das Präventionsprogramm wird die Zusammenarbeit von Schule, Kindern, Ärzten und Eltern im Bereich der Kindergesundheit möglich. Dabei möchten wir durch die Teilnahme am Programm „Gesund macht Schule“ an der GG Birth

- ein gesundheitsbewusstes Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Schule, Elternhaus und Freizeit fördern,
- die kindliche Persönlichkeitsentwicklung stärken und
- eine gesundheitsförderliche Gestaltung von Schule ermöglichen.

Durch die Zusammenarbeit mit unserer Patenärztin, Frau Dr. Jansen, können unsere Kinder im Unterricht und die Eltern bei einem Infoabend viel Wissenswertes über Gesundheitsvorsorge erfahren.

In Kombination mit dem **Schulobstprojekt** sowie unserer neuen Unterrichtsrhythmisierung wollen wir ganz neue Akzente im Rahmen der Gesundheitsförderung unserer Kinder setzen und hoffen, dass alle Beteiligten mit Spaß und Engagement dabei sind.

Auch der **Offene Ganztag** unserer Schule beteiligt sich an diesem Projekt und achtet beim Mittagessen auf einen hohen Gemüse- und Rohkostanteil bei einer grundsätzlich „gesunden Ernährung“.

Zwar ist das nicht immer im „Geschmacks“-Sinn unserer Kinder, doch wollen wir diesen ja gerade in die richtige Richtung lenken!

(Weitere Informationen zum Programm unter www.gesund-macht-schule.de)

2.3 Schulobstprogramm des Landes NRW

Der Obst und Gemüseverzehr von Schülerinnen und Schülern, die am nordrhein-westfälischen EU-Schulobstprogramm teilnehmen, ist signifikant angestiegen.

Das ist eines der wichtigsten Ergebnisse der Evaluierung des EU-Schulobstprogramms, an dem über 500 nordrhein-westfälische Grund- und Förderschulen teilnehmen. Außerdem haben sich die Ernährungsgewohnheiten der Kinder zum Positiven geändert, denn Obst und Gemüse stehen jetzt häufiger auf dem Speiseplan. Zudem haben die Bekanntheit und das Wissen über die Produkte zugenommen. Dies wird unter anderem auf die Vielzahl der pädagogischen Begleitmaßnahmen zurückgeführt, um den Kindern eine gesunde Ernährung näherzubringen.

Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl ein gesundes Angebot an Obst und Gemüse sowie die Einbindung der Thematik in den Unterricht und darüber hinausgehende pädagogische Begleitaktionen wichtig sind, um das Ernährungsverhalten der Schülerinnen und Schüler positiv zu beeinflussen. Durch die Kombination beider Aspekte, Ernährungsbildung und der einfache und regelmäßige Zugang zu Obst und Gemüse, ist das Programm so erfolgreich.

Seit dem Schuljahr 2012/2013 nimmt auch unsere Schule am Schulobst-Projekt des Landes NRW teil. Dreimal in der Woche erhalten alle Kinder kostenfrei Obst, das für die Klassen - mit der Hilfe engagierter Eltern – liebevoll zubereitet wird.

2.4 AID-Ernährungsführerschein

Seit dem Schuljahr 2012/2013 machen unsere Kinder - mit Unterstützung des Kreisgesundheitsamtes Mettmann und der Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit – den sogenannten „aid-Ernährungsführerschein“.

Der wichtigste Aspekt bei diesem Projekt für die Kinder ist:

"Selber Kochen macht Spaß, schmeckt viel besser und ist zudem auch noch gesund!"

Mit dem aid-Ernährungsführerschein lernen Kinder in sechs Doppelstunden, Lebensmittel sinnlich wahrzunehmen, zuzubereiten und zu genießen.

Begleitet von „Kater Cook“ lernen sie zudem beim Zubereiten kleiner Gerichte im Klassenzimmer wichtige Arbeitstechniken, das Tischdecken und das gemeinsame Essen positiv wahrzunehmen.

Das Unterrichtsprojekt begeistert für das eigenverantwortliche Arbeiten in der Küche, endet mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung und verfolgt folgende Lernziele / Kompetenzen:

- Die Kinder üben den praktischen Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten.
- Sie lernen die Lebensmittelgruppen in der aid-Ernährungspyramide kennen.
- Sie können kleine Gerichte selbstständig zubereiten.
- Sie wenden Hygieneregeln an und können ihren Arbeitsplatz in der Küche einrichten.
- Sie können eine angenehme Essatmosphäre schaffen.



2.5 Zahnprophylaxe

Regelmäßig einmal im Jahr bekommen unsere Kinder Besuch von zwei Prophylaxeberaterinnen von der "Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit im Kreis Mettmann". Anschaulich führen die Kolleginnen in den Klassen den sogenannten „Mundhygiene-Unterricht“ durch.

In den ersten beiden Klassen erfahren die Kinder, wie Löcher in den Zähnen überhaupt entstehen können. Damit das nicht passiert, wird das richtige Putzen der Zähne fleißig geübt.

Die Klassen 3 und 4 lernen die unterschiedlichen Zähne kennen und erfahren, welche Aufgaben sie haben. Natürlich ist auch hier wieder der Schutz vor Karies von großer Bedeutung.

In Verbindung mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ wird im Rahmen dieser Unterrichtseinheit auch besprochen, welche Nahrungsmittel und Getränke gut für die Zähne sind und welche sich weniger eignen. Natürlich üben auch unsere Großen noch einmal das richtige Zähneputzen, damit ihre Zähne möglichst lange erhalten bleiben.

3. Bewegungsförderung

Im Rahmen unseres "Schulsportes" sollen die motorischen sowie die sicherheits- und gesundheitsbezogenen Handlungskompetenzen von Kindern in der Grundschule gefördert und gefordert werden.

Für unser Verständnis von „Bewegungsförderung“ ist es darüber hinaus wichtig, auch die außerschulischen bzw. außerunterrichtlichen Angebote zu integrieren. Diese Erweiterung des schulsportlichen Bewegungshandelns steht im Fokus, wenn die GG BIRTH regelmäßig z.B. Arbeitsgemeinschaften in Kooperation mit Externen (Sportvereinen) anbietet.

Bewegung, Spiel und Sport in der Schule und an außerschulischen Lernorten bilden den strukturellen Rahmen für Schulsport innerhalb unseres Schulprogrammes.



Das folgende Schaubild soll einen Überblick über regelmäßige und kontinuierliche Sportangebote der gesamten Schulgemeinde BIRTH präsentieren. Diese Angebotspalette wird regelmäßig überarbeitet und aktualisiert. Im Mittelpunkt stehen dabei die Bedürfnisse unserer Schüler/innen.

Wir sind überzeugt, dass ein ausgewogenes und nachhaltiges Sportprogramm auch mit unserer Gesundheitsförderung korreliert.

3.1 Sportangebote der GG BIRTH

Sportunterricht	außerschulischer Schulsport	andere Lernbereiche und Fächer
- Sportunterricht gemäß Richtlinien und Lehrplänen sowie Stundentafel - Sportförderunterricht	- Pausensport und selbstbestimmte Bewegungszeiten - Bewegungspausen - Tennis-AG - Frühschwimmer-AG (JG 2) - Speed 4 - Laufabzeichen des DLV - Schulsporttage - Velberter Stadtmeisterschaften: - Schwimmen - Leichtathletik - Fußball - Waldlauf - Brückenlauf - Bundesjugendspiele - Sportabzeichen - Sponsorenlauf - Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote im Ganzttag	- Bewegungs- und Entspannungszeiten - gemeinsamer Bewegungsstart in den Monat - Bewegungsparcours - Pausendisko - Rhythmisches Lernen - Jeki - Aktionen mit der Musik- und Kunstschule Velbert - Jekids - Bewegung, Spiel und Sport im überfachlichen Lernen - Zirkus-Projekt - themenzentriertes Lernen - Gewaltfrei Lernen - rote Spieltonne des Becker-Projektes sowie Spielkisten in den Klassen

3.2 „Basis“sportunterricht und tägliche Bewegungseinheit an der GS Birth

Alle Klassen haben zwei Wochenstunden Sportunterricht in der Sporthalle, da auf Grund der gemeinsamen Hallennutzung mit dem angrenzenden Gymnasium nicht mehr Hallenstunden zur Verfügung stehen.

Die dritte Sportstunde wird, den Grundsätzen der „bewegten Schule“ folgend, als „Bewegungsstunde“ bzw. „Bewegungseinheit“ - auf kurze Bewegungsabschnitte verteilt - in allen Klassen erteilt.

Sie wird wahlweise in den Klassen, auf den Fluren, in der großen Pausenhalle oder auf dem Schulhof durchgeführt, der zahlreiche Möglichkeiten für Bewegung und Sport bietet.

(siehe dazu auch 4.2.2)

In der Jahrgangsstufe 3 werden zwei Stunden des Sportunterrichtes als Schwimmunterricht erteilt. Für den Schwimmunterricht nutzen wir das Parkbad (fußläufig) und das Nizzabad (Bustransfer).

3.3 Sportlicher, gemeinsamer Monatsstart

Jeden ersten Montag im Monat starten wir gemeinsam mit Musik und Bewegung in die Woche.

Die durch die Tanz-AG geübten Tänze oder Bewegungseinheiten werden dann der Schulgemeinde vorgeführt, damit diese sie mitmachen kann. Ob mit „Superman“ oder „Schokolade“ – gemeinsam starten wir mit Schwung und Spaß in den aktuellen Schulmonat.

3.4 Bewegungsparcours auf dem Schulhof

(siehe dazu auch Anlagen „Schulhofumgestaltung“ sowie „Konzept zur Nutzung des Bewegungsparcours der Grundschule Birth im Sinne von Bewegungspausen“)

Unser großer Außenbereich bietet den Schülerinnen und Schülern vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung.

Es stehen zur Verfügung:

- Fußballfeld
- Basketballplatz
- Tischtennisplatten
- Schaukeln
- Seilgarten
- Röhrenrutsche
- Wackelkreuz
- Ruhezeiten u.a.

Auch stehen den Kindern in der Pause Spielkisten (in jeder Klasse vorhanden) und eine „Spieltonne“ mit vielen verschiedenen Kleingeräten zur Verfügung.

Die einzelnen Klassen verfügen zudem durch das Konzept zur Nutzung des Bewegungsparcours, das in allen Klassen vorliegt, über eine Sammlung von Bewegungsanregungen für drinnen und draußen.

3.5 Arbeitsgemeinschaften

Arbeitsgemeinschaften werden - je nach den zur Verfügung stehenden Lehrerstunden - an unserer Schule eingerichtet. Es handelt sich dann um zusätzliche klassen- oder jahrgangsübergreifende Angebote, die von den Kindern gewählt werden können und außerhalb des regulären Stundenplans stattfinden.

Vor diesem Hintergrund werden an der GG Birth aktuell die folgenden Arbeitsgemeinschaften im Fach „Sport“ angeboten:

- AG „Fußball“ für die Jahrgangsstufen 3 und 4, in Zusammenarbeit mit dem Fußballverein SSVg Velbert (Vorbereitung für den Grundschul-Fußballwettkampf der Velberter Grundschulen)
- AG „Tennis“ in Kooperation mit dem ansässigen Tennisverein PSV Velbert, dessen Anlage wir – bei schönem Wetter – nutzen dürfen
- Frühschwimmer-AG für die Klassen 2
- Tanz-AG (Bestandteil der AG „Pausen-Disco“)
- Sportförder-AG für Kinder mit grobmotorischen Defiziten

Die Angebote im Offenen Ganztag werden an dieser Stelle nicht explizit dargestellt, da sie dem Konzept „Offener Ganztag“ zu entnehmen sind.

3.6 Sportfeste

In jedem Schuljahr nutzen wir an unserer Schule zahlreiche Anlässe, um gemeinsam miteinander zu feiern und fröhlich zu sein.

Unterstützt werden wir bei der Vorbereitung und Durchführung unserer Feste immer von unseren Eltern und dem Förderverein der Schule, der im Jahr 2009 bei unserem "Sport- und Spielfest" für jedes Kind sogar ein "bärenstarkes T-Shirt" gesponsert hat. Dieses Fest findet an unserer Schule in der Regel alle vier Jahre statt.

Beim „Sport- und Spielfest“ werden verschiedene, fantasievoll gestaltete Spielstationen angeboten, die die Kinder selbstständig auswählen dürfen. Für das Fest stehen, neben dem Schulhof, eine Dreifachturnhalle und eine angrenzende einzelne Halle zur Verfügung.

Haben die Kinder eine „Mindestanzahl von Stationen“ durchlaufen, erhalten sie eine Urkunde für ihren besonderen Einsatz.

Alle vier Jahre führen wir laut Schulkonferenzbeschluss einen Sponsorenlauf durch. Die Kinder suchen vor dem Lauf Sponsoren (Eltern, Verwandte, Freunde, Bekannte, ...), die ihnen für jede gelaufene Runde bzw. Einheit auf dem Sportplatz in Birth einen bestimmten Geldbetrag zusagen.

Das so erlaufene Geld dient zum einem der Finanzierung unseres Zirkusprojektes, zum anderen zur Anschaffung größerer Vorhaben in der Schule, für die wir sonst kein Geld hätten (z.B. Bücher für die Schulbibliothek, differenziertes Material für den Unterricht, ...).



3.7 Teilnahme an sportlichen Wettbewerben

Motiviert und einsatzbereit sind die Kinder immer wieder bei Angeboten, die ihnen die Möglichkeit geben, sich selbst oder ihre Gruppe im Vergleich zu anderen zu messen.

Daher nehmen wir an folgenden sportlichen Wettbewerben teil:

- Fußballturnier der Velberter Grundschulen
- Bundesjugendspiele
- Stadtmeisterschaft der Velberter Leichtathleten
- Schwimmwettkampf der Velberter Grundschulen
- Speed 4
- Waldlauf
- Brückenlauf

