

4.05 Gesundheits- und Sozialkompetenzerziehung

Gesundheitserziehung ist grundlegender Bestandteil der Arbeit an unserer Schule. Damit knüpfen wir an die Arbeit der Kitas in Reinbek an. Die Kinder sollen dabei nicht nur in Unterrichtseinheiten, sondern auch im täglichen Erleben Spaß an gesunder Ernährung und Bewegung entwickeln. Neben den körperlichen Aspekten sind uns auch die sozialen und emotionalen Anteile wichtig und werden fächerübergreifend mit einbezogen, wie z.B. Kooperationsspiele im Sportunterricht, Gefühle im Religionsunterricht, Wünsche im Kunstunterricht – Traumzimmer, Projekte im jahrgangsübergreifenden Unterricht.

Die Arbeit basiert auf mehreren Säulen:

- Kontinuierliche Umsetzung unserer Ziele im Alltag
- Einbeziehung externer Fachleute
- Einbeziehung der Eltern
- Keine isolierte Wissensvermittlung, Gesundheits- und Sozialkompetenzerziehung als Einheit sehen
- Prävention

Ziele

Wir möchten unsere Kinder zu sozial und emotional starken Persönlichkeiten erziehen, die mit Spaß und Wissen die Bedeutung von gesunder Ernährung und Bewegung für die eigene Gesundheit kennen.

Alltag

- Rhythmisierte Tagesplan
 - o Feste Zeiten für gemeinsames Frühstück in der Klasse 9.15 – 9.30 Uhr
 - o Bewegungszeit 10.30 – 11.00 Uhr und 12.00 – 12.15 auf dem Schulhof mit unterschiedlichen Bewegungszonen, Schaukel, Klettergerüst, Fußballplätzen, Spielhäusern etc.
 - o Feste Zeiten für das Mittagessen der 1. Und 2. Klassen (12.15 – 13.00 Uhr) bzw. 3. Und 4. Klassen (13.15 – 13.45 Uhr)
- Individuell
 - o Bewegungskartei in den Klassen für kurze Bewegungspausen
 - o Räume der 1. Klassen im Anbau, Möglichkeiten der individuellen Bewegungspausen
 - o Individuell anpassbare Stühle und Tische
 - o Wechselnde Arbeitsmöglichkeiten z.B. auch auf Teppichen, Hockern; unterschiedliche Arbeitsmöglichkeiten im Garten und auf der Terrasse
 - o Kochen und Backen in der Schulküche

Jahrgangsstufen 1 und 2

- Schwerpunkt Gesundheit und Ernährung
 - Gesundes gemeinsames Frühstück von 9.15 – 9.30 Uhr, im ersten Schuljahr zur Einführung auch länger
 - Gemeinsames Einkaufen und Kochen
 - Elterninfo auf dem zweiten Elternabend – Zuckertest
 - Alle zwei Jahre Infoabend mit der Ökotrophologin unseres Caterers, Firma Porschke und Informationen zum Mensaessen durch Frau Eichhorst (Leiterin Mensa) für Klasse 1 und 2
 - Psychomotorikangebot für Kinder mit Wahrnehmungsauffälligkeiten
 - Regelmäßige Entspannungs- und Bewegungsübungen
 - Ranzen richtig packen, Zahngesundheit
 - Projekt „Zu Fuß zur Schule“ www.zu-fuss-zur-schule.de

- Schwerpunkt Sozialkompetenz (alle Klassenstufen)
 - Regeln, z.B.
 - Drei-Finger-Regel zur selbstständigen Lösung von Konflikten
 - Langsam-Leise-Fair → wichtigste Schulregeln für ein friedliches Miteinander
 - Rituale, Klassensprecher, Schulsprecher, Programm *Fit und stark fürs Leben* (Konzept zur Suchtvorbeugung und Persönlichkeitsstärkung 1/2 und 3/4, Klett Verlag)
 - Elternabend mit der SVS zum Thema Kindesentwicklung
 - Unterrichtseinheit zum Thema Körper, Sinne, Yoga
 - Wöchentlicher Klassenrat sowie monatliches Schülerparlament zur Einübung eines demokratischen Miteinanders

Jahrgangsstufe 3

- Schwerpunkt Mein Körper
 - Muskeln, Knochen, Sexualerziehung
 - Haltungstest – Erkennen von Fehlhaltungen, Wachstumsschüben, Gestaltwandel, Tragetechniken
 - Ernährung: Vollwerternährung
 - Schwimmunterricht
 - Grundschulaktionstag Handball

Jahrgangsstufe 4

- Schwerpunkt Suchtberatung
 - o Mein Körper gehört mir - Theaterprojekt zum Thema sexueller Missbrauch - Verein Dunkelziffer, alle zwei Jahre für 3. und 4. Klassen www.dunkelziffer.de
- Fahrradtraining und Fahrradprüfung mit der Polizei

Jahrgangsübergreifende Projekte

- Zehntelmarathon in Hamburg mit vorhergehendem Lauftraining ca. 6 Wochen zusätzlich zum Sportunterricht
- Sport- und Spielfest abwechselnd mit den Bundesjugendspielen
- Deutsches Sportabzeichen
- Laufabzeichen 15, 30, 60 Minuten
- Fußballturniere
- Leichtathletikwettkämpfe
- Schlosslauf
- Waldtag - jedes Jahr ein Wandertag mit allen Klassen
- Breit gefächertes Angebot im sportlichen, musischen und naturwissenschaftlichen Bereich
- Klassenrat, Schülerrat
- Zirkus alle vier Jahre
- Ausflüge nach Grabau