

Die beiden Säulen unseres Konzeptes zur Gesundheitserziehung sind „Bewegung“ und „Gesunde Ernährung“

## 1) Bewegung in der Schule

Die St.-Konrad-Schule hat sich das Ziel gesetzt, dem Bewegungsbedürfnis der Kinder zur Erhaltung der körperlichen sowie der emotionalen und sozialen Gesundheit und zur Verbesserung der Konzentration beim Lernen Rechnung zu tragen und Bewegung in die Unterrichts- und Schulzeit zu integrieren.

Konkret umgesetzt wird dieser Anspruch z. B. in den Bewegungspausen im Unterricht (Ziel: einmal pro Unterrichtsstunde eine Bewegungseinheit), wobei hier auch gezielte Übungseinheiten nach dem Rückenschulkonzept „Aktion Rückenwirbel“ durchgeführt werden, welches seit Anfang des Jahres 2012 durch eine externe Physiotherapeutin im Rahmen einer kollegiumsinternen Fortbildung eingeführt worden ist. Neben den bewussten und gezielten Bewegungspausen ist es erklärtes Ziel, mehr Gewicht auch auf einen „bewegten Unterricht“ zu legen (Bewegungsrhythmisierung im Unterricht).

Weiterhin bietet die Gestaltung des Schulgeländes zahlreiche Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch den angrenzenden Sport- und Spielplatz, den die Schüler/innen in der ersten Schulpause nutzen dürfen, den erst kürzlich neu angeschafften Basketballkorb, die Tischtennisplatten, die beiden Kletterwände, den weiträumigen Schulhof und die darauf befindliche Materialausleihe, die mit diversen Bewegungsartikeln bestückt ist, die in den Pausen von den älteren Schülern gegen einen Leihausweis ausgegeben werden.

Zudem finden einmal jährlich Bewegungsprojekte und -aktionen im größeren Stil statt. Hier sind beispielsweise das Sportfest (Bundesjugendspiele), die Teilnahme am Schwimmwettkampf Neusser Grundschulen, am Neusser Sommernachtslauf, am Crosslauf Neusser Schulen, an Handball- und Basketballturnieren, Wandertage sowie die schulinterne Bewegungswoche zu nennen. Letztere bietet den Kindern die Möglichkeit, an verschiedenen Angeboten während der Unterrichtszeit teilzunehmen, um verschiedene Bewegungsmöglichkeiten einmal auszuprobieren, z. B. Inline-Skaten, Standard- oder Jazztanz, Badminton u.v.m.

Zur Entspannung nach intensiven Bewegungsphasen oder einfach so bietet der Schulhof den Kindern auch Ruhezeiten, in die sie sich zurückziehen können, z. B. verschiedene, auch schattige Sitzecken.

Nach der eigentlichen Unterrichtszeit bietet unsere Schule die Fortführung diverser Bewegungsangebote im Rahmen von unterschiedlichen AGs an: Handball, Schwimmen, „Fit-am-Ball“, Basketball und Kanu. Auch das Gelände der OGS bietet hinreichend Platz und Gelegenheit zur Bewegung. Da die Kinder im Offenen Ganztage viel Freiraum haben, selber über ihre Aktivitäten zu entscheiden, wird das großzügige Außengelände intensiv für Bewegung, Spiele und Sport genutzt.

## 2) Gesunde Ernährung/Körperpflege

Im Rahmen des fächerübergreifenden Sachunterrichtes wird stetig die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung und Erhaltung der körperlichen Gesundheit zum Thema gemacht. Dazu gehört die Aufklärung der Schüler/innen (und deren Eltern im Rahmen der Klassenpflegschaftssitzungen) über ein gesundes Pausenbrot und

regelmäßiges und ausreichendes Trinken zuckerfreier Getränke. Zu letzterem bekommen die Schüler/innen auch im Unterricht Gelegenheit, da entweder immer ein Wasserkasten von den Eltern für die Kinder angeschafft und zur Verfügung gestellt wird oder die Kinder von daheim Getränke mitbringen sollen/dürfen. Getrunken werden darf in den Arbeits- und Übungsphasen, nicht während der Klassengesprächsphasen.

Der Grundgedanke einer gesunden Ernährung findet sich auch im „Schulcafé“ wieder, welches an unserer Schule jeden Freitag seinen festen Platz hat. Das Schulcafé-Team setzt sich zusammen aus den Förderschülern der Klassen 3 und 4 und jeweils 4 Regelschülern der 3. und 4. Klassen. Während die Förderschüler seit ihrem 1. Schuljahr feste Teammitglieder sind, wechselt die „Verstärkung“ durch die Regelschüler wöchentlich. Jeden Freitag bereitet ein Team in der Küche der OGS ein Frühstück für eine oder zwei Klassen der Schule zu. Finanziell unterstützt wird dieses Projekt durch den Förderverein unserer Schule und die Elterninitiative „igll e.V. Neuss“

Weiterhin wird das Thema der gesunden Ernährung durch das Kindermusical „Pappe satt“, einer Theaterproduktion zu den Themen Ernährung, Bewegung und

Übergewicht unterstützt, welches vom Förderverein bei vorhandenen Geldmitteln finanziert wird (zuletzt 2010).

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss findet eine jährliche Untersuchung zur Zahngesundheit unserer Grundschüler statt. Bereits seit Jahren kommt das Team Frau Schütz und Frau Stübgen vom Arbeitskreis Zahngesundheit in die St.-Konrad-Schule, um in allen Klassen eine zahnärztliche Reihenuntersuchung durchzuführen. Bei Bedarf erfolgt dann eine Rückmeldung an die Eltern, wenn die Notwendigkeit einer Zahnbehandlung festgestellt wird.

Ebenfalls jährlich besucht Frau Geissel mit dem Zahnmobil die Klassen. Die Themengebiete „zahngesunde Ernährung“ und „Zahnpflege“ stehen hier auf dem Programm. Während das erstere durch handlungsorientiertes Arbeiten an unterschiedlichen Stationen den Kindern nahegebracht wird, erfolgt beim Thema „Zahnpflege“ Aufklärungsarbeit in Bezug auf die richtige Mundhygiene mit konkreten Beispielen, um anschließend im Zahnmobil die praktische Durchführung zu üben.

In Anknüpfung an die vorschulische Untersuchung der Sehfähigkeit der Kinder wird an unserer Schule in Zusammenarbeit mit Krankenkassen und Optikern alle drei Jahre in den Klassen 3 und 4 die freiwillige Teilnahme an einer Sehtestaktion ermöglicht. Da die Ergebnisse zeigen, dass mindestens 10% der Schülerinnen und Schüler keine geeignete Sehhilfe haben, wird im Einzelfall der Besuch beim Augenarzt empfohlen.

Als weiterer Beitrag zur gesunden Lebensführung wird die Beachtung wesentlicher Grundsätze der Hygiene in den einzelnen Klassen wiederkehrend zum Thema gemacht. Hier sind beispielsweise das Lüften der Klassenräume, das Tragen von Hausschuhen, das Einüben des „richtigen Händewaschens“ sowie das hygienische Verhalten bei Erkältungskrankheiten und Verhalten bei Krankheit im Allgemeinen zu nennen.