

## "fit und gesund"



Im Anschluss an unsere Teilnahme am „gewichtig“-Projekt des Rhein-Kreises Neuss wurden vor dem Hintergrund der Nachhaltigkeit folgende Projekte / Angebote fest im Schulprogramm / Schulleben verankert:

### **Bereich Ernährung:**

- In jeder Klasse hängt die Ernährungspyramide. Das Thema „gesunde Ernährung“ ist regelmäßiger und verpflichtender Teil des Unterrichtsstoffs.
- In jedem Schuljahr findet eine große Schulaktion zum Thema „gesunde Ernährung“ statt. (z.B. 2010: großes Schulfrühstücksbuffet).
- Die OGS achtet nach festgelegten Regeln auf eine gesunde ausgewogene Mittagsverpflegung, gemeinsam mit dem Caterer.

### **Bereich Bewegung:**

- Die Neuausstattung unseres Außengeländes nach erfolgreicher Schulrenovierung mit Klettergeräten etc. erfolgte (nach Auswertung unserer Ergebnisse aus dem Projekt „gewichtig“) unter bestimmten Kriterien, z.B. Stärkung von Kraft / Muskelkraft. Es ging bei der Auswahl der Geräte nicht so sehr um Spaß, sondern um die Anregung von gezielten Bewegungsabläufen.
- Um das Bewegungsangebot über den Schulsport hinaus zu erweitern, werden in Kooperation mit außerschulischen Partnern (Sportverein, SKM) diverse Sport-Arbeitsgemeinschaften angeboten  
(für die Schüler kostenlos): Fußball, Basketball, Ringen und Raufen, Tanzen
- Alle Klassen verfügen über eine gut gefüllte „Bewegungskiste“ für die Pausengestaltung.

- Einmal jährlich gibt es zusätzlich zu Bundesjugendspielen, die Teilnahme am Sommernachtslauf o.ä., eine Schulaktion zum Thema „Bewegung“ (z.B. 2010 „Kletter-Olympiade“ für alle Klassen in der Turnhalle)

Um auch die Eltern weiter aktiv mit einzubinden, wird in Kooperation mit dem FaZe DRK ein Gymnastikkurs zur Stärkung der Bauch-Rücken-Muskulatur angeboten, speziell für Eltern / Frauen.

#### **Bereich „seelische Gesundheit“:**

- Durch gemeinsame Fortbildungen motiviert, sind alle Kolleg/inn/en und Mitarbeiter/innen der OGS etc. sensibilisiert für Elemente der Entspannung in Unterricht und Betreuung.
- Die Kinder der jeweils 3. Schuljahre haben alle 14 Tage eine Gesundheitsstunde, durchgeführt in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss. Die Kinderärztin Frau Albrecht führt diese Stunden gemeinsam mit den Lehrkräften aus, Schwerpunkte sind Eigen- und Fremdwahrnehmung, Körpersensibilisierung, Entspannungsübungen etc.
- Für alle am Schulleben Beteiligten (Eltern, Schulkinder, Lehrerinnen und Lehrer, Mitarbeiter der OGS) gibt es die Möglichkeit, in die Gesundheitssprechstunden von Frau Albrecht zu gehen, 14tägig von 11-13 Uhr. Hier können gesundheitliche Probleme unserer Schulkinder besprochen werden, Lösungsansätze angeregt werden.
- Die „action-Pause“, durchgeführt von dem Erzieher Herrn Kampes und dem Schulsozialarbeiter Herrn Esser, gibt jeweils ausgewählten Kindern der 3. / 4. Klasse die Gelegenheit, in einer kleinen Gruppe durch gezielte Bewegungsangebote (aufgestaute) Aggressionen oder Frustrationen abzubauen. Ein Training des Sozialverhaltens bzw. das Einüben von Strategien zur Stressbewältigung verpackt in ein gezieltes Bewegungstraining sind das Ziel. Außerdem erhalten die teilnehmenden Kinder Tipps zur Freizeitgestaltung, Hinweise zu erweiterten Sportangeboten etc. Dieses als (Gewalt-) Präventionsmaßnahme gedachte Angebot findet bei Kindern und Lehrern großen Anklang, es entlastet die Pausensituation auf dem Schulhof und oft auch die weiteren Lernsituationen im Klassenraum.
- Die „action-Pause“ ist auch Teil des Gewaltpräventionsprogramms unserer Schule, das näher zu beschreiben hier zu weit führt.



[\[http://www.ggs-erftal.de/projekteaktionen/regelmaessige/qfit-und-gesundg.html\]](http://www.ggs-erftal.de/projekteaktionen/regelmaessige/qfit-und-gesundg.html)