

Konzept „Bewegung und Ernährung“ 5/2016

Das Konzept der Gesundheitsförderung setzt sich an der Grundschule Süd aus den Bausteinen Bewegung und Ernährung zusammen. Eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung tragen nicht nur zur körperlichen Fitness und Gesundheit bei, sondern ebenso zur Lern- und Leistungsfähigkeit der Kinder.

Ernährungs- und Bewegungsverhalten wird bereits in jungen Jahren geprägt. Es ist daher wichtig, auf Aufklärung und Ernährungserziehung zu setzen, um ein Umfeld zu schaffen, in dem ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung in allen Lebensbereichen fest verankert sind und das Bewusstsein der Menschen hierfür gestärkt wird.

Neben dem Elternhaus ist die Grundschule einer der ersten Orte, in denen die Kinder bestimmte Verhaltensweisen lernen können. Ansatzpunkte sind neben der zielgerichteten Informations- und Kompetenzvermittlung vor allem auch die Motivation und das Schaffen von Angeboten, die eine gesunde, durchdachte Wahl überhaupt erst ermöglichen.

Bewegung als Aktionsfeld

- 2 Stunden Sportunterricht in der Woche für alle Klassen
- **3 Sportstunden für die 2. und 3. Klassen** im Rahmen der Kooperation mit dem TV Jahn
- **Klasse 2000** – Bewegung und Entspannung - Gesundheitsförderung mit externen Gesundheitsförderern. Seit 2015 Klasse 2a,b und 2c und 1a,b,c.
- Schwimmunterricht in der 3. Klasse (Ziel: jedes Kind erreicht das Bronze-Abzeichen)
- Arbeitsgemeinschaften Sport, Fußball und Tanz
- Bewegung im Unterricht
- Bewegungsfreizeiten wie Wandern, Schlittschuhlaufen
- „Aktiv“-Pause mit Ballspielen Tischtennis, Springseilen etc.
- jährliches Sportfest
- einmal im Jahr Fahrrad-Sicherheits- und Gefahrentraining für die 3. und 4. Klassen (Verkehrswacht/ADAC-Parcours)
- Projektwoche Zirkus (4-jährlich)
- Förderung von Vereinsmitgliedschaften durch Kooperation mit dem TV Jahn und der SGE Fallingbostel
- im Rahmen der Kooperation mit der Klaus-Dieter-Haehn-Schule: jährlich 3-wöchiges Reitprojekt
- Bewegungsgeräte in der Schule und auf dem Schulhof
- **Sport Ag und Schwimm-AG** (1. und 2. Klasse) im Rahmen der offenen Ganztagsbetreuung

Angestrebte Ziele in diesem Bereich:

- Vorstellung verschiedener Sportarten in der Schule durch den TV Jahn (Ziel: Motivation am Sport und an der Bewegung steigern)
- Bewegungs-AG für Kinder mit Defiziten in der motorischen Entwicklung (Psychomotorik)
- Noch mehr Schüler/innen und deren Eltern motivieren, den Schulweg zu Fuß bzw. mit dem Fahrrad zurückzulegen **Projekt Grüne Meile**

Ernährung als Aktionsfeld

- **Klasse 2000** - Gesundheitsförderung durch gesunde Ernährung
fächerübergreifende Wissensvermittlung und gedankliche Reflexion
- Erwerb des **Ernährungsführerscheines** für den 3. Jahrgang mit theoretischer und praktischer Prüfung (7 Doppelstunden zu unterschiedlichen Lebensmittelgruppen, Wissensvermittlung und Kochen mit dem Landfrauenverband), Zusammenarbeit mit der Hans-Brüggemann-Schule (Küche)
- jährlicher Zahngesundheitsaktionen zur „gesunden Ernährung“ mit Ausstellungen
- Beratungsangebote zum Thema Ernährung durch Fachleute des Heidekreis-Klinikums
- Erkundungen und Exkursionen zu relevanten Betrieben und Einrichtungen wie Milchbauernhof, Bio-Bauernhof „Ackern und Rackern“ in Riepholm, Backtage im Heidemuseum, Wiechers Bauernhof
- Information der Eltern über Möglichkeiten der gesunden Schulfrühstücksgestaltung
- Im Rahmen der Kooperation mit der Klaus-Dieter-Haehn-Schule: monatliches Klassenfrühstück, das in Kleingruppen eingekauft wird
- tägliche Frühstückspause im Klassenraum (in Verbindung mit der Vermittlung von Tischmanieren)
- besondere Frühstücksaktionen wie Buffet in der Klasse
- monatliches **gesundes Frühstücksangebot** in der Pause durch Eltern – Thementage zu z.B. Obst, Gemüse, Milch
 - (aktiviert von der EV Frau Pothmann, Beginn Schuljahr 2009/2010);
 - weiterentwickelt durch Frau Fabisch (FÖ-Verein) – Anpassung an Kriterien der vollwertigen, regionalen und saisonalen Ernährung in Bioqualität
 - fortgeführt und weiterentwickelt durch den Förderverein Kunterbunt (2016)

Überlegungen für weitere Aktivitäten:

- Koch AG (in der HBS)
- **Teilnahme am Schulobstprogramm ab 2016/17**
An drei Tagen jeweils 100g Gemüse und Obst pro Kind