

Gesund und fit – Wir machen mit!

Gesundheitsförderung, Suchtprophylaxe und Bewegungserziehung: Die Übersicht

Die James-Krüss-Grundschule hat sich seit 2006 der gezielten Förderung der Gesundheit unserer Schulkinder verschrieben. Dafür wurde der Schule 2008 von der AOK beim „Starke Kids Wettbewerb“ der erste Preis verliehen. Außerdem wurde die James-Krüss-Grundschule von der Unfallkasse NRW 2009 als „Gute gesunde Schule“ ausgezeichnet.

Ziele

- Die Kinder sollen Kenntnisse über ihren Körper und über gesunde Ernährung erwerben. Sie sollen gesundes Essen bewusst bevorzugen.
- Die Kinder sollen zur Bewegung motiviert werden und ihre körperliche Fitness verbessern.
- Die Kinder sollen gegen Suchtgefahren gestärkt werden, vor allem durch Kenntnisse über Sucht und durch eine Stärkung ihres Selbstbewusstseins und eine Verbesserung ihres Konfliktverhaltens.

Eine detaillierte und wissenschaftlich fundierte Datenerhebung durch die Sporthochschule Köln im Jahr 2006 (Ergebnisse im Anhang des Schulprogramms) bildete die Grundlage für ein umfangreiches Maßnahmenpaket, das ständig überarbeitet und erweitert wird (die ausführlichen Beschreibungen wurden im Schulprogramm bereits verankert).

➤ "Klasse2000"

Dreimal im Jahr Besuch der Gesundheitstrainerin zu den Themen ▪ Den Körper kennen lernen (Atmung, Bewegung, Verdauung, Herz-Kreislauf-Funktion, Gehirn), ▪ Gesund und lecker essen, ▪ Sich regelmäßig bewegen und entspannen, ▪ Mit Gefühlen umgehen und Probleme lösen, ▪ Im Team zusammen arbeiten und Konflikte gewaltfrei lösen, ▪ Tabak und Alkohol kritisch beurteilen, ▪ Werbung durchschauen, ▪ Nein sagen können trotz Gruppendruck. Dazwischen Weiterführung der Themen durch die schulischen Lehrkräfte

Einstieg in das Programm seit dem Schuljahr 2006/07, nach und nach Ausweitung auf die ganze Schule
Zertifikat "Klasse2000-Schule" seit 2008

Sponsoren im näheren Umfeld der Schule (Apotheke, Kinderärzte, etc.); Finanzielle Beteiligung der Eltern, um den Wert der Maßnahme auch in der Elternschaft zu erhöhen

➤ Süßigkeiten- und Süßgetränke-Verbot

Getragen von Lehrern und Eltern ist dies die einschneidendste Maßnahme, die konsequent umgesetzt wird. Hier ragt der schulische Einfluss bis ins häusliche Umfeld. Ausnahmen gelten natürlich für Feiern.

➤ Gesundes Frühstück

Täglich Vollkornbrotangebot (belegte Brote) sowie Obst und Rohkost in den Klassen (finanziert durch den Verein „Wir helfen“ und das EU-Schulobstprogramm seit Anfang bzw. Mitte 2010)

Tägliche gemeinsame "Kontrolle" der mitgebrachten Mahlzeiten in der Klasse

Regelmäßige gemeinsam vorbereitete "Gesunde Frühstücke" mit und ohne Eltern am letzten Tag vor den Ferien

Auswahl eines OGTS-Caterers, der zum vollwertigen Essen viel Rohkost und Obst mitliefert

➤ Gewaltfrei Lernen/ Schulregeln

2009 gemeinsam mit der benachbarten KGS eingeführte Schulhofregeln

2011 Erarbeitung eines Konzeptes zum Sozialen Lernen mit Verhaltensampel, "Rotem Buch" und Selbstverpflichtungen von Schülern und Eltern

2013 drei Trainingseinheiten in allen Klassen, seitdem regelmäßig Training für die Schulneulinge

➤ **WiR-Punkt**

2013/14 erprobt, seit 2014/15 regelmäßig stattfindendes soziales Training , das durch kooperativ zu lösende, bewegungsorientierte Aufgaben und anschließende Reflexionsphasen das Gemeinschaftsgefühl der Drittklässler stärkt

➤ **Bewegungsangebote**

Anschaffung von Kleingeräten zur sinnvollen und bewegungsorientierten Pausengestaltung durch den Förderverein: Jede Klasse hat eine Pausenkiste, die auch jeweils ein größeres Gerät (Stelzen, Sommerski etc.) beinhaltet.

In den Regenpausen werden gezielt Bewegungsspiele angeboten.

Der Unterricht wird durch Bewegungspausen der Klasse2000-CD bewegungsfreudig gelockert.

Langfristige Zielsetzung der Umgestaltung des Schulhofes hin zu einer Bewegungslandschaft.

Gezieltes Angebot von Tanz-AGs oder Tanz-Stunden v.a. im vierten Schuljahr (→ Schwerpunkt Musik)

➤ **Lehrkräfte = Fachleute**

Im Sommer 2011 wurden zwei Lehrkräfte mit dem Fachschwerpunkt Sport eingestellt, um die Entwicklung zu einer bewegungsfreudigen Schule zu stärken. Zwei weitere Lehrkräfte unterrichten fachfremd, aber begeistert das Fach Sport.

➤ **Stärkung der Koordination, Konzentration und Kooperation**

Zweimal jährlich Gezielte Trainingsphasen zur Stärkung der Koordination, Konzentration und Kooperation

Durchführung sportwissenschaftlich ausgebildete Trainer des Vereins "Feel Harmonie e.V.", Finanzierung durch verschiedene Krankenkassen

➤ **Sportförderunterricht**

Durch speziell ausgebildete Sportlehrkräfte wird seit 2012 Sportförderunterricht erteilt.

➤ **Fit-4-Future**

Teilnahme seit Frühjahr 2013; Unterstützung durch bewegungsfördernde Materialien, Lehrer-Fortbildungen und Informationsmaterial für Eltern sowie Aktivitäten mit den Kindern

➤ **Bewegungsbaustelle**

Erfolgreiche Bewerbung um eine "Bewegungs-Baustelle" der Firma Campina 2007, die vor allem in der Schuleingangsphase eingesetzt wird. Die Kinder entwickeln mit den Materialien eigene Bewegungslandschaften und Bewegungsideen.

➤ **Kontrolle der Seh- und Hör-Fähigkeit sowie des Bewegungsapparates**

Durchführung und Finanzierung durch die KKH-Krankenkasse in Kooperation mit Optikern und Hörakustikern

➤ **Ausweitung des Schwimmunterrichts**

Ab dem Schuljahr 2008/09 sollen die jeweils dritten Schuljahre nicht mehr wie bislang nur ein Halbjahr sondern ein ganzes Schuljahr lang wöchentlich Schwimmunterricht getrennt nach Schwimmen und Nichtschwimmern erhalten.

Dafür werden zusätzliche Lehrerstunden zur Verfügung gestellt.

Die Stadt Köln bietet uns im Rahmen des Sicher-Schwimmen-Programms zusätzliche Wasserflächen an.

Seit Ende 2010 besuchen zusätzlich auch die Zweitklässler jeweils 6 Monate lang ein Lehrschwimmbad.

➤ **Elternstärkung durch *Schulsozialarbeit, Elternabende* und *Rucksack-Projekt***

Eltern werden in niedrighschwelligem Angeboten über gewaltfreie Erziehung, gesunde Ernährung und weitere Aspekte informiert.

Beratung und Begleitung in allen sozialen und pädagogischen Fragen durch die Schulsozialarbeiterin seit 2009

Rucksack: Mütteranleitung in der Herkunftssprache; Durchführung durch eine ausgebildete türkischstämmige Mutter

Hilfe zur Erziehung durch "Eltern-Wegweiser"

Weitere Maßnahmen, die flankierend gesundheitsfördernd wirksam sind,
weil sie die gesamte Persönlichkeit der Kinder stärken

➤ **Schwerpunkt Musik**

zur Stärkung der Persönlichkeit durch Kennenlernen neuer Ausdrucksmöglichkeiten

- für alle Viertklässler Tanzprojekt durch Sportlehrkräfte seit 2012
- schulübergreifendes Musicalprojekt mit öffentlicher Aufführung in der Musikhochschule 2014
- für alle Drittklässler Klangprojekt in Kooperation mit der Rheinischen Musikschule seit 2008
- für alle Zweitklässler Trommelprojekt in Kooperation mit der Rheinischen Musikschule seit 2009
- für alle Erstklässler schulübergreifendes Sing-Projekt in Kooperation mit der RMS seit 2011
- Einstellung je zwei Fachlehrerinnen für Musik 2009 und 2014,
- Neigungsfachausbildung weiterer Lehrerinnen

➤ **Weitere Künstlerprojekte**

Kunstprojekt "Neptuns Welt" 2007, jährliche Filmprojekte seit 2005

➤ **Islamkunde, Christlich-islamische Schulfeiern, Bayram**

Teilnahme am Modellversuch Islamkunde seit Februar 2006

Einbindung des kulturell-religiösen Hintergrundes ins Schulleben, um die Selbstachtung zu stärken und die bewusst-reflektierte Identitätsbildung anzuregen

Verbesserung des Vertrauensverhältnisses zu den Elternhäusern

➤ **Muttersprachlicher Unterricht in Türkisch**

Gezielt werden die Sprachkompetenzen der Kinder in ihrer Herkunftssprache ausgebaut und gefördert. Der Sprachvergleich mit der Zweitsprache Deutsch wird angeregt.

➤ **Öffentlichkeitsarbeit**

Die Projekte werden im Umfeld der Schule und in der Presse bekannt gemacht, um weitere Unterstützung einzuwerben. Das Selbstbewusstsein der Schulgemeinde (Schüler, Eltern, Lehrer) soll im Sinne einer Corporate Identity gestärkt werden.

➤ **Konzepte zur individuellen Förderung der Kinder in den schulischen Lernbereichen**

- Schuleingangsphase
- Lernstudio für entwicklungsverzögerte Kinder
- Integrationshilfe für Kinder mit Migrationshintergrund
- DemeK - Deutschlernen in mehrsprachigen Klassen
- Konzept des Offenen Ganztags
- Leistungskonzept
- Soziales Lernen Konzept

Auszeichnung: Gütesiegel Individuelle Förderung durch das Schulministerium 2009 als eine von drei Grundschulen in ganz Köln

➤ **Unterstützung der Familien durch Schulsozialarbeit**

Seit 2009 berät und unterstützt eine Schulsozialarbeiterin die Familien bei organisatorischen und erzieherischen Fragen

➤ **Kein Kind beschämen**

Grundsatz allen erzieherischen Handelns