



## gesund und in Bewegung

### Leitziele:

- Im Hinblick auf Bildung und Erziehung der uns anvertrauten Kinder arbeiten wir eng mit Eltern zusammen.
- Wir öffnen die Schule nach außen und erschließen mit den Kindern ihre Lebensumwelt.
- Als gute gesunde Schule räumen wir dem körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden aller am Schulleben Beteiligten eine besondere Beachtung ein.

## Schülerinnen und Schüler : Tägliche Maßnahmen

### Bildung kommt ins Gleichgewicht



Das Projekt "Schnecke - Bildung braucht Gesundheit", das in Zusammenarbeit des Hessischen Kultusministeriums mit den Hochschulen in Aalen und Bochum durchgeführt wurde, belegt, dass ein regelmäßiges Training des Gleichgewichts, das in den täglichen Unterricht räumlich, zeitlich und personell ohne zusätzlichen Aufwand zu integrieren ist, Leistungssteigerungen in Deutsch und Mathematik bewirkt und die Lernfreude steigert. Das Gleichgewichtsprogramm von Dorothea Beigel® bietet umsetzbares Handwerkszeug für den täglichen Schulalltag. Wir führen es zu Beginn einer Unterrichtsstunde mit einem Zeitaufwand von jeweils 1 - 3 Minuten in allen Klassenstufen durch. Es regt zudem auch Lehrerinnen und Lehrer an, sich aktiv am "kleinen Bewegungsprogramm" zu beteiligen, um das eigene Gleichgewicht zu pflegen und die Konzentration und die Lernmöglichkeit der Schüler zu fördern.

### Bewegte Pausen und Pausenausleihe



Für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern ist regelmäßige Bewegung eine der wichtigsten Voraussetzungen. Neben einem "bewegten Unterricht" bietet sich dafür auch die Gestaltung der Pausen an. In den Draußenpausen können Kinder den natürlichen Rhythmus von Ruhe und Bewegung, von Anspannung und Entspannung kennen lernen. Spielgeräte wie Kletterspinne, Balancierbalken, Tischtennis, Fußballbereiche und eine Sandkiste sowie Bänke und Ruhezonen sind vorhanden. Die Spielecontainer wird von den Kindern der 4. Klassen organisiert: Mit einem Ausleihausweis können sich die Kinder unterschiedlichste Spielgeräte ausleihen und bringen sie später zum Ende der Pause zurück. Bei Bedarf nutzen wir den gegenüberliegenden Spielplatz insbesondere für die Jahrgänge 1 und 2.

## Schulobstprogramm



Obst und Gemüse schmecken lecker und machen fit für den Schulalltag – kurz: Obst und Gemüse gehören zu einer gesunden Ernährung einfach dazu. Wir nehmen seit über 5 Jahren an dem Schulobstprogramm teil und fördern damit bereits zu Beginn der Schulzeit ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten. Das Obst und Gemüse schmeckt den Kindern- ganz sicher auch, weil engagierte Eltern es jeden Morgen mundgerecht zubereiten.

## Wasser in den Klassen



Genügend Flüssigkeit ist gerade beim Lernen und Konzentrieren wichtig, denn das Gehirn braucht Wasser als Leit- und Nährmedium. Das ist seit langem bekannt; ebenso wie die Tatsache, dass reines Wasser den Durst am besten löscht. Deshalb haben wir mit Edeka Hattenhorst aus unserem Stadtteil einen Lieferservice vereinbart: Das Mineralwasser wird kistenweise geliefert, bei Bedarf holt der Wasserdienst der Klassen das Wasser ab. Nur wenige Kinder bringen ein zusätzliches Getränk mit in die Schule und sie wissen: Wasser trinken ist wichtig, es ist gesund, schmeckt gut und tut uns gut.

## CO2-Ampel



Wenn die Luft in der Klasse zu dick wird, muss gelüftet werden, damit sich alle wohlfühlen und gut denken können. Das wird mit den Kindern erarbeitet (**Sachunterricht**). Jedes Kind benötigt ca. 20 m<sup>3</sup> frische Luft pro Stunde, um konzentriert arbeiten zu können. Das heißt aber: bei 25 Schülerinnen und Schülern in der Klasse muss etwa alle 25 Minuten die Raumluft komplett ausgetauscht werden. Das geht nur mit Stoß-, besser noch Querlüftung. Unsere CO2-Ampeln zeigen durch Lichtsignale an, wann gelüftet werden muss und Schülerinnen und Schüler achten darauf, wenn sie Ampel gelb anzeigt.

## WALKING BUS

**Lernen/ überfachliche Lernen**   **Miteinander Schule gestalten und Demokratie leben**   **gesund und in Bewegung**   **Lernorte erschließen**   **Partnerschaften**



In Zusammenarbeit der Uni Bielefeld, Gesundheitswissenschaften, sind in der Schulumgebung der Stiftsschule Walking Bus-Haltestellen mit „Treffpunktzeiten“ eingerichtet worden. Unsere Schülerinnen und Schüler treffen sich dort und werden von engagierten Erwachsenen auf dem Schulweg begleitet. So bewegen sich die Kinder, werden selbstständiger und werden doch sicher begleitet. Die Gruppe geht entlang einer festgelegten, risikoarmen „Buslinie“ und sammelt unterwegs weitere „Fahrgäste“ an speziellen „Haltestellen“ ein. Die Länge der „AOK-Walking Bus-Linien“ beträgt rund 1,5 bis 2 km, so dass die Kinder höchstens 30 Minuten für den Weg zur Schule benötigen.

### Elternhaltestellen



Damit die Kinder, die doch morgens zu Schule mit dem Auto gebracht werden, sicher das Schulgelände erreichen, haben wir 2 Elternhaltestellen in der Nähe der Schule eingerichtet. Eltern können diese Haltestellen nutzen, dort können die Kinder das Auto verlassen und mit wenigen Schritten zur Schule gehen. Auch alle anderen Kinder können so sicherer den Schulweg meistern, da das Verkehrsaufkommen und die Rangiermanöver auf dem Parkplatz deutlich verringert werden.