



Allgemein: Empfehlung zur Gesundheitsförderung

Studien belegen, dass ein deutlicher Zusammenhang zwischen Lebensbedingungen, Gesundheit und Bildungserfolg besteht. Dieser Leitgedanke liegt auch den Empfehlungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule zugrunde, die am 15. November 2012 von der Kultusministerkonferenz (KMK) beschlossen wurden.

Maßnahmen der schulischen Gesundheitsförderung sind umso wirksamer, je stärker sie in ein Konzept "Gesunde Schule" eingebunden sind.

Mit dem folgenden Konzept verpflichtet sich die Hauptschule Münster, eine „Gesunde Schule“ zu sein.

Wie arbeitet die Hauptschule Münster zum Thema Bildung und Gesundheit?

Ein wichtiger Bedingungsfaktor für Schulleistung und Schulerfolg ist die Gesundheit eines jeden Kindes.

„Gesundes Lernen“ ist daher eine wichtige Maxime unserer Schule, damit jede Schülerin und jeder Schüler erfolgreich lernen kann.

Dazu gehören für uns die Bereiche:

- ✓ Bewegung/körperliche Gesundheit
- ✓ Gesunde Ernährung
- ✓ Seelische Gesundheit

Und so werden sie in der Schule umgesetzt und gefördert:

Bewegung/körperliche Gesundheit

- Der Sportunterricht findet in den Turnhallen, am Osterbergstadion, im Allwetterbad und auf dem Pausensportplatz statt.
- Für die Pause gibt es einen großen Pausenhof mit unterschiedlichen Aktionsflächen (Ausruhen und Entspannen auf Bänken und anderen Sitzflächen, Spiele zum Ausleihen für den Schulhof, Tischtennisplatten, Klettergerüst, ein großer Pausensportplatz mit Fußballtoren, Platz zum Rennen und Fangenspielen, ...).
- Es gibt zwischen den Stunden Bewegungspausen.
- Bewegung im Unterricht findet individuell statt.
- Es gibt AGs, die Kinder freiwillig besuchen können (je nach Lehrerstunden z.B. Handball, Tanzen, Schwimmen, Fußball, Crossfit, Laufen).
- Jährlicher Besuch der Zahnärzte des Gesundheitsdienstes
- Jährliche Möglichkeit zur Kontrolle der Sehleistung in der Schule mit Unterstützung der TKK
- Wir legen Wert auf witterungs- und situationsangemessene Kleidung.

Gesunde Ernährung

- Curriculare Behandlung der Themen gesunde Ernährung, Bewegungsapparat (mein Körper und ich)
- Im Hauswirtschaftsunterricht wird gesundes Essen gekocht und gemeinsam gegessen.
- Wir achten darauf, dass unsere Schülerinnen und Schüler möglichst ungesüßte Getränke zu sich nehmen, am besten Mineralwasser. Das Trinken im Unterricht ist nach bestimmten Regeln erlaubt. Koffeinhaltige Getränke wie beispielsweise Energydrinks, Cola, Eistee, Eiskaffee, Kaffee (die Aufzählung ist nicht abschließend) sind generell verboten.
- In unserer Cafeteria gibt es gesundes und abwechslungsreiches Essen. Hier soll ein günstiger Preis zum Kauf gesunder Nahrungsmittel anregen. Ungesunde Snacks werden gegen einen Aufpreis angeboten.

Besondere Aktionen zum Thema Bewegung oder Gesundheit:

- Einzelne Klassen fahren jährlich zum Schlittschuhlaufen oder Schlittenfahren.
- Wir beteiligen uns am Projekt „Lauf gegen den Hunger“.
- Unsere Schülerinnen und Schüler werden im Sportunterricht auf ihr Sportabzeichen vorbereitet, welches sie beim jährlichen Sportfest erlangen können.
- Teilnahme einzelner Klassen am Projekt „Be smart, don't start“

Seelische Gesundheit

- Tiergestützte Pädagogik
- Kennenlertage für Klasse 5 um Teamgeist und eine konstruktive Konfliktkultur zu entwickeln sowie das Selbstbewusstsein der Schüler*innen zu fördern.
- Entwicklung und Etablierung einer konstruktiven Feedbackkultur
- Lions Quest (Sozialtraining) beim Klassenlehrer
- Streitschlichterprogramm
- Ausbildung und Einsatz von Medienscouts
- Schulsozialpädagogen als ständige Ansprechpartner
- Vertrauenslehrer als Ansprechpartner
- SV-Arbeit
- Unterschiedliche Präventionsprojekte in Zusammenarbeit mit der Polizei
- Durchführung gemeinschaftsstiftender- und identitätsfördernder Veranstaltungen (Projektwoche, Feste, Klassenfahrten, usw.)
- Curriculare Behandlung des Themas Sexualerziehung