

# WIR SETZEN VIELE SCHWERPUNKTE IM BEREICH DER GESUNDHEITSERZIEHUNG

- Gesundes Pausenfrühstück
- Mineralwasser trinken
- Teilnahme am Projekt Klasse 2000
- Bewegungseinheiten im Morgenkreis und in den Klassen
- Aktivierung von Pausenspielen
- Sportveranstaltungen Schwimm- und Laufabzeichen
- Ausstattung der Klassenräume  
durch rückenfreundliche Back-up-Möbel

## Unser Schulobst

Eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Ernährung ist für das Wachstum und für den Lernerfolg von Kindern unerlässlich. Mit dem europäischen Schulobst- und gemüseprogramm haben wir die Möglichkeit, unseren Schülerinnen und Schülern eine Extraportion Vitamine und Mineralstoffe anzubieten und ein positives Ernährungsverhalten im Schulalltag zu fördern. Begleitende pädagogische Maßnahmen im Rahmen einer modernen Ernährungs- und Verbraucherbildung im Unterricht verstärken diesen Effekt noch. Die Kinder lernen die bunte Vielfalt der Obst- und Gemüsesorten kennen und erfahren dabei, wo ihr Essen herkommt und wie es angebaut wird. Durch die regelmäßige Extraportion Obst und Gemüse möchten wir Kenntnisse und Kompetenz der Kinder entwickeln sowie das Ausprobieren anregen und somit einen wichtigen Beitrag für die Entwicklung eines gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens leisten. Unser Lieferant für Schulobst und Gemüse ist der Biohof von Jürgen & Natalia Leutnant, Grenzweg 32, 29699 Bomlitz OT Hünzingen, die immer montags Obst und Gemüse für die ganze Woche anliefern!

## Gesundes Frühstück

Wir halten eine zeitlich festgelegte gemeinsame Frühstückspause im Klassenraum ab, in der wir den Kindern die Grundvoraussetzungen für ein gesundes Frühstück vermitteln. Dies geschieht auch durch immer wieder stattfindende Unterrichtsstunden in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Lebensmittelgeschäft und den Einheiten in

Klasse 2000. In den Frühstückspausen und auch zwischendurch wird in der Regel Mineralwasser getrunken, da dies für den Stoffwechsel in den Zellen ( auch den Gehirnzellen ) sehr wichtig ist.

## Unsere Pausenspielausleihe

Durch vielfältige Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten in den Bewegungspausen werden neben der Koordination und der Motorik vor allem die Kooperation, das selbstbestimmte sowie das selbstständige Handeln der Schüler gefördert. Die Schüler lernen eine Auswahl zu treffen, sich mit anderen Kindern abzusprechen, sich an Regeln zu halten, Rücksicht zu nehmen, anderen Kindern zu helfen oder Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Dienste, wie die Ausleihe der Spielgeräte, stärken das Verantwortungsbewusstsein. Nicht zuletzt verringert eine gute Ausstattung der Bewegungspausen deutlich die Entstehung von Konflikten.

## Klasse 2000

Zu unserem Schulprogramm gehört die **regelmäßige Teilnahme an „Klasse 2000“** für alle Klassen in allen 4 Grundschuljahren. In Klasse 1 wird die Teilnahme über den Schulförderverein abgedeckt. In den Klassen 2 und 4 wird der Beitrag über die Eltern finanziert, sofern kein Sponsor zur Verfügung steht.

Das Programm der **Klasse 2000** deckt jahrgangsbezogen einzelne Unterrichtsstunden des Lehrplans im Bereich Sachunterricht ab. Mit Klasse 2000 und seiner Symbolfigur „Klaro“ erfahren Schüler/innen, was sie selbst tun können, damit es ihnen gut geht und sie sich wohlfühlen.

Zu den Themenbereichen gehört

- Gesunde Ernährung
- Bewegung und Entspannung
- Sich selbst mögen und Freunde haben
- Problem- und Konfliktlösung
- Kritisch denken und Nein sagen

