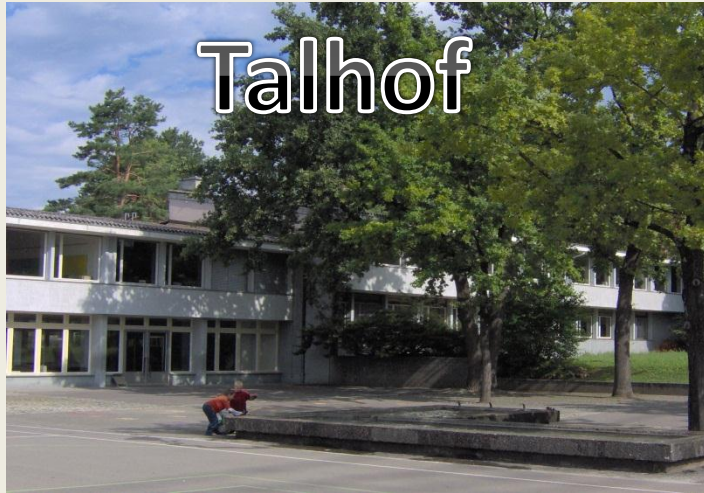


# Konzept zur langfristigen Gesundheitsförderung



vom Kindergarten bis zur 6. Klasse

# Ausgangslage



- Geleitete Schule seit fünf Jahren
- 4 Kindergärten,  
6 Unterstufenklassen,  
3 Mittelstufenklassen
- 262 Schülerinnen und Schüler
- 35 Lehrpersonen
- Netzwerkbeitritt: 2009

- Einzelne Projekte zum Thema Gesundheit durchgeführt
- Sehr motiviertes, aber auch ausgelastetes Team
- Leitbild: Gemeinsam pflegen wir eine nachhaltig gesunde Schule



# Leitgedanke



*Mut und Vertrauen (6. Klasse)*

Ein wichtiger Aspekt des Wohlbefindens eines jeden Menschen ist seine Gesundheit, ein kostbares Gut, das gepflegt und geschützt werden soll. Dies tun zu können, wollen wir das Kind befähigen und wir zeigen ihm, was es braucht, um gesund zu handeln, zu leben, damit es sich die Grundvoraussetzung für eine gute Lebensqualität möglichst selber erschaffen kann.

# Grundidee



*Gesunder Znüni (2. Klasse)*

- Ein langfristiges Projekt
- Für alle Stufen und Klassen, aufbauend
- Alle Qualitätskriterien einer Gesunden Schule abdecken
- Ressourcenschonend
- Geringe Kosten

# Umsetzungsidee



*Körpergefühl und Gleichgewicht (1. Klasse)*

Mit allen 9 Primarklassen und den 4 Kindergärten wird ein Mal pro Semester ein Gesundheitsmorgen durchgeführt, an denen die verschiedensten Themen gemäss den Qualitätskriterien zur Gesundheitsförderung behandelt werden.

# Themenwahl für die Gesundheitshalbtage

	Gesundheitshalbtage im Herbst	Qualitätsbereich	Gesundheitshalbtage im Frühling	Qualitätsbereich
Kindergarten	Znüni-Lehre (Teil 1) <ul style="list-style-type: none"> <li>Was ist ein gesunder Znüni?</li> </ul>	D	Körpergefühl und Gleichgewicht <ul style="list-style-type: none"> <li>Selbstwahrnehmung, Vertrauen, Balancieren,...</li> </ul>	C
	Streit schlichten <ul style="list-style-type: none"> <li>Einfache Strategie um Streitereien zu schlichten.</li> <li>Schlichtungsbrücke</li> <li>Gesprächsregeln</li> </ul>	E	Znüni-Lehre (Teil 2) <ul style="list-style-type: none"> <li>Was ist ein gesunder Znüni?</li> <li>Znüni-Vorschläge mit Eltern</li> </ul>	D
1. Klasse	Schulhausregeln <ul style="list-style-type: none"> <li>Regeln kennen lernen</li> <li>Ev. szenisches Umsetzen in Rollenspielen</li> </ul>	A	Znüni-Lehre (Teil 3) <ul style="list-style-type: none"> <li>Auffrischen, Überprüfen und Festigen der Kenntnisse über gesunden Znüni</li> </ul>	D
	Klassenrat und Schülerparlament <ul style="list-style-type: none"> <li>Klassenregeln entwickeln</li> <li>Ablauf und Aufbau Klassenrat,...</li> </ul>	E	Spielkiste einführen <ul style="list-style-type: none"> <li>Regeln und Inhalt der Spielkiste kennen</li> </ul>	C
	Körpergefühl und Gleichgewicht Tanz, Vertrauen,...	C	Fairness im Spiel <ul style="list-style-type: none"> <li>Regeln akzeptieren, Umgang mit anderen, Gewinnen und Verlieren</li> </ul>	A

# Themenwahl für die Gesundheitshalbtage

	Gesundheitshalbtage im Herbst	Qualitätsbereich	Gesundheitshalbtage im Frühling	Qualitätsbereich
2. Klasse	<p>Pausenspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kinder kennen verschiedene Spiele für die grosse Pause (z.B. Fangspiele,...)</li> </ul>	C	<p>Die drei grössten Ernährungsprobleme</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zu wenig trinken, Obst und Gemüse, zu viel Zucker und Fett</li> </ul>	D
	<p>Streit schlichten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repetition und Weiterführen von Strategien, um Streit zu schlichten</li> <li>Schlichtungsbrücke</li> </ul>	E	<p>Koordination und Geschicklichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jonglieren,...</li> </ul> <p>Strategien für Stressabbau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Meditation, Kinesiologie, Yoga</li> </ul>	C C
3. Klasse	<p>Bewegungspausen für den Unterricht entwickeln (ev. auch Spiele für die Pause auffrischen und erweitern)</p>	C	<p>Znüni repetieren und Ernährungspyramide einführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ev. Znüni in der eigenen Klasse machen</li> <li>Znüni-Tipps fürs Schulhaus erarbeiten</li> </ul>	D D
	<p>Gefahren und Risiken auf dem Schulweg und zu Hause</p> <p>Gute und schlechte Geheimnisse</p>	A A	<p>Streit schlichten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kinder zu Streitschlichtern ausbilden (ev. mit Zertifikat)</li> </ul>	E E
4. Klasse	<p>Schulhausregeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repetition</li> <li>ev. Verbinden mit Klassenregeln</li> </ul>	A	<p>Sportclubs in der Nachbarschaft kennen lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Experten, Trainer, Spieler einladen</li> </ul>	C
	<p>Rechte und Pflichten von Kindern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>UN-Kinderrechtskonventionen</li> <li>Nein sagen können</li> <li>Gute-/ Schlechte Geheimnisse</li> </ul>	A	<p>Brettspiele als Alternative für den Computer</p>	F

# Themenwahl für die Gesundheitshalbtage

	Gesundheitshalbtage im Herbst	Qualitätsbereich	Gesundheitshalbtage im Frühling	Qualitätsbereich
5. Klasse	Gefahren des Computers/Internets • Chatten, Konsum,...	A	Verantwortung für Spielkiste übernehmen • Spielkiste wird übergeben und ev. ergänzt.  Gesunden Znüni für sich und eine Nachbarklasse vorbereiten  Ernährungspyramide  Fastfood	A
	Werbung • Manipulation, Schein und Sein,...	F		C
	Schönheitsideale	A		D
6. Klasse	Suchtverhalten/ Sucht erkennen • Was ist Sucht? • Verschiedene Suchtmittel und Gefahren kennen	F	OL mit verschiedenen Posten zu den Themen der Gesundheitserziehung im Talhof-Erlen als Abschluss  Umfrage über Wissensstand 'Gesundheit'	div.
	Lernen Nein sagen / Persönlichkeitsstärkung	A		
	Körperhygiene	G		



# Planung



*Streit schlichten (2. Klasse)*

- Je 2 Halbtage in der Weiterbildungswoche 2010
- Vorbereitung der Gesundheitshalbtage in den Stufen
- Ablage der Unterlagen in einem Ordner
- Nach einem Jahr Ordner an den nächsten Jahrgang weitergeben (ev. Ergänzen)

# Stärken

- Langfristigkeit
- Empowerment
- breiter Bereiche der Gesundheitsförderung und Prävention abgedeckt
- Innerhalb eines halben Jahres entwickelt
- Geringer zeitliche Aufwand für die Vorbereitung
- Geringe Kosten



*Gefahren auf dem Schulweg (3. Klasse)*

# Schwächen



*Gefahren auf dem Schulweg (3. Klasse)*

- Noch keine Zusammenarbeit mit den Eltern
- Keine Partizipation der SuS bei der Themenwahl
- Langfristige Überprüfung der Ziele schwierig
- Zusatzprojekte notwendig

# Danke



*Gesunder Znüni (2. Klasse)*