



Grundschule Steinhude
Unter den Hestern 3
31515 Wunstorf
Tel: 05033 – 911260
info@gs-steihude.de
www.gs-steihude.de

Konzept zur Gesundheitsförderung

Das Kollegium und die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Grundschule Steinhude haben vielfältige Möglichkeiten zusammengetragen, um den Aspekt „Gesundheit“ in den Schulalltag einfließen zu lassen. Im Leitbild ist das Thema „Gesundheit“ in mehreren Sätzen verankert, die sich in den fünf Säulen der „Kneippschen Lehre“ wiederfinden:

Erste Säule: Bewegung

„Bewegung“ ist einer der selbstgewählten Schwerpunkte des **Leitbildes**.

Im *Unterricht* ist das Kollegium darauf bedacht, den Unterricht durch Bewegung zu strukturieren und zu rhythmisieren. Unterrichtsangebote sind teilweise so geplant, dass die Kinder ihre Materialien selbst holen und dafür ihren Platz verlassen müssen. Außerdem werden innerhalb einer Unterrichtsstunde verschiedene Methoden angewandt.

Der *Sportunterricht* wird vielfältig gestaltet. Erwähnt seien hier noch die Walking-Stöcke, die als Klassensatz zur Verfügung stehen.

Der *Schwimmunterricht* wird in der zweiten Klasse erteilt. Ergänzt wird das Bewegungsangebot durch breit gefächerte Arbeitsgemeinschaften.

Die *Großen Pausen auf dem Schulhof* kann von den Schülern individuell gestaltet werden. Verschiedene Spielbereiche ermöglichen Bewegung und Entspannung. Die Kinder können aus einer Auswahl von Spielzeug auswählen und ausleihen. In den Regenspauzen gibt es meistens die Möglichkeit, sich in der Sporthalle zu bewegen.

Die Grundschule hat ein schulübergreifendes Völker- und Handballturnier als regelmäßige *Sportveranstaltung* im Festkalender verankert.

Vereinzelte Veranstaltungen, überwiegend im Klassenverband, lockern den Unterrichtsalltag auf und bieten den Kindern vielfältige Bewegungsmöglichkeiten.

Dem Kollegium der Grundschule ist es sehr wichtig, dass Schüler, die mit dem Fahrrad oder dem Roller zur Schule kommen, auch sicher ausgerüstet sind. Deshalb werden sie immer wieder auf die Bedeutung des verkehrssicheren Fahrrades und das Tragen von Helm und heller Kleidung hingewiesen.



Grundschule Steinhude
Unter den Hestern 3
31515 Wunstorf
Tel: 05033 – 911260
info@gs-steihude.de
www.gs-steihude.de

Seit dem Schuljahr 2009/10 hat die Grundschule ein auf dem Schulhof aufgemaltes Verkehrskreuz, das zum praktischen Verkehrsunterricht benutzt werden kann. Schuleigene Roller unterstützen das Bewegungsangebot und die Möglichkeit zum bewegten Verkehrsunterricht.

Zweite Säule: Ernährung

An jedem Vormittag ist Zeit für ein *gemeinsames Klassenfrühstück* im Stundenplan vorgesehen. Die Klassengemeinschaft bleibt dafür im Klassenraum und verzehrt Mitgebrachtes. Dabei wird vom Kollegium darauf geachtet, dass das Frühstück ausgewogen ist.

Grundlage dafür ist die Ernährungspyramide, die schon im ersten und zweiten Schuljahr verständlich besprochen und ausführlich in der dritten Klasse im *Sachunterricht* vertieft wird.

Auch im *Religionsunterricht* ist bei der Unterrichtseinheit „Unser tägliches Brot“ die Ernährung ein wichtiges Thema.

Da bereits im Kindergarten (vom Kneipp Bund anerkannte Kita) auf gesunde Ernährung geachtet wird, werden die Eltern bei einem ersten Elternabend nur noch einmal an ein „gesundes Frühstück“, auch umweltfreundlich verpackt, hingewiesen.

Engagierte Eltern (2 Gruppen) bereiten jeden Freitag für alle Schüler ein „*Schulfrühstück*“.

Jeden Montag liefert der Obsthof Wedeking frische Äpfel, saisonal auch Kirschen, Heidelbeeren, Birnen und Mandarinen. Dieses Projekt – Schulobst Niedersachsen - läuft für die Grundschule Steinhude seit dem Schuljahr 2014,15.

Einmal im Jahr besucht eine Expertin für Zahnprophylaxe der Region Hannover die Grundschule. Gemeinsam mit den Kindern jeder Klasse übt sie das richtige Zähneputzen und klärt, je nach Alter, mit Geschichten zur Zahnpflege auf.

In unregelmäßigen Abständen untersucht die Schulärztin alle Schülerinnen und Schüler. Die Eltern werden freundlich benachrichtigt, falls eine Nachuntersuchung oder Behandlung notwendig ist.

Dritte Säule: Wasser

Alle Schüler und Schülerinnen bringen sich jeden Tag ein *Getränk* ihrer Wahl in ausreichender Menge mit.



Grundschule Steinhude
Unter den Hestern 3
31515 Wunstorf
Tel: 05033 – 911260
info@gs-steihude.de
www.gs-steihude.de

Damit den Kindern immer ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung steht, befindet sich in allen Klassenräumen ein Kasten Mineralwasser. Jedes Kind hat seinen eigenen Becher und kann sich selbstständig versorgen. Wasser aus dem Wasserhahn kann

außerdem unbedenklich getrunken werden. In einigen Klassen wird Tee gekocht, der auch gern getrunken wird.

Das *Tautreten* sind die Kinder aus dem Kneipp-Kindergarten gewohnt, so dass klassenweise diese Wasseranwendung ohne große Übung angeboten werden kann.

Im Schulgarten wurden Anschlüsse für einen Wasserschlauch installiert und die Möglichkeit für *Wassergüsse* vorbereitet.

Arm- und Fußwannen werden in der warmen Jahreszeit täglich gefüllt und stehen zur Anwendung im Schulgarten bereit.

Vierte Säule: Heilpflanzen/Kräuter

In vielen Klassen gibt es das Angebot einer „Teecke“ mit Wasserkocher und verschiedenen Teesorten, sodass die Schüler diesen individuell zubereiten können.

Im Schulgarten befinden sich Kräuterhochbeete, ein Insektenhotel, ein Kompost, ein Gartenhäuschen mit Geräten, eine Regentonne und ein Barfußpfad und eine große Rasenfläche.

Diese Einrichtungen können von allen Schülern unter Aufsicht genutzt werden. Seit dem Schuljahr 2019/2020 kümmert sich eine Garten-AG regelmäßig unter anderem auch um die Pflege der Kräuter.

Fünfte Säule: Lebensordnung

Das Kollegium der Grundschule möchte eine positive Atmosphäre schaffen.

Farbig gestaltete Klassenräume, eine kindgerechte und dem Unterricht angepasste Einrichtung, Arbeits- und Lesecken als Rückzugsort im Flur, ein einladender Eingangsbereich und ein offenes, freundliches Verhalten aller Beteiligten können und sollen dazu beitragen.

Für die Bücher in den Lesecken gibt es ein von den Eltern erarbeitetes Konzept.

Im Unterricht finden ritualisierte Morgenkreise und Geburtstagsfeiern statt. Der wechselnde Ordnungsdienst in den Klassen sorgt für Ordnung.



Grundschule Steinhude
Unter den Hestern 3
31515 Wunstorf
Tel: 05033 – 911260
info@gs-steinhude.de
www.gs-steinhude.de

Mindestens viermal im Jahr und zusätzlich in der Adventszeit gibt es Schulversammlungen, die sogenannten Foren (Forum), bei denen die Schüler ihr Können präsentieren.

Hier wird auch immer wieder die „Stopp-Hand“ wiederholt, die im Zusammenhang mit der Gewaltprävention geübt und angewendet wird.

An der Grundschule werden ab Klasse 3 jedes Jahr Streitschlichter ausgebildet, die ab Klasse 4 ein Schuljahr „im Dienst“ sind und Ansprechpartner für Schüler sein können, die „professionelle“ Unterstützung für eine Schlichtung benötigen.

Jede Klasse wird von zwei gewählten Klassensprechern vertreten, die sich regelmäßig zu Schülerratssitzungen treffen.

Kleine Partnermassagen und Fingermassagen sind fest im Schulalltag verankert.

Arbeitsgemeinschaften wie Malen und Sportförderunterricht bieten unseren Schülern eine weitere Möglichkeit der Entspannung.

Weil die „großen“ Pausen um je fünf Minuten verlängert worden sind fühlt sich der Erholungswert der Pausen wertvoller an.

Erstellt im Frühjahr 2014, genehmigt von der Gesamtkonferenz am 8.7.2014; überarbeitet im Herbst 2016, genehmigt von der Gesamtkonferenz am
Aktualisiert im März 2020



Grundschule Steinhude
Unter den Hestern 3
31515 Wunstorf
Tel: 05033 – 911260
info@gs-steinhude.de
www.gs-steinhude.de

Anhang: Iden für die Umsetzung der Kneipp-Säulen

Bewegung:

Idee „Bewegungspause“: Montags in der 1. großen Pause wird zusätzlich zur Pause ein freiwilliges Bewegungsangebot in der Turnhalle oder auf dem Schulhof angeboten. Dieses Angebot kann rotierend eingesetzt werden; Kollegen stellen sich hierfür freiwillig zur Verfügung.

Wasser

Idee „Wasserpark und Kneippbecken“: Jede Klasse bekommt in der Zeit von April bis Juli einen Monat zugesprochen. In diesem Monat erhält die entsprechende Klasse einmalig einen Tag Klassenlehrerunterricht, um den Wasserpark in Steinhude zu besuchen und das Kneippbecken zu nutzen.

Heilpflanzen/Kräuter

Idee „Kraut des Monats“: Jede Klasse bekommt in der Zeit von September bis April einen Monat zugesprochen. Für diesen Monat stellt die entsprechende Klasse ein zuvor erarbeitetes Plakat (Steckbrief mit Bildern und Zeichnungen) auf einer großen Staffelei vor dem Sofa der Lesecke aus.

Lebensordnung

Idee „Entspannung im Forum“: Schüler, die eine emotionale Auszeit benötigen dürfen sich während des Schulalltags **leise** im Forum entspannen und eine kurze Auszeit nehmen. Dafür liegen Matten und Igelbälle bereit.

Weitere Vorschläge

1. Kneipp-Projektwoche

Pro Jahr eine Kneipp- Projektwoche mit der gesamten Schülerschaft starten, diese Woche findet IMMER zur gleichen Zeit statt (z.B. die Woche vor den Osterferien/Herbstferien)

immer:

- Wasseranwendungen, Taulaufen, Luftschöpfen



Grundschule Steinhude
Unter den Hestern 3
31515 Wunstorf
Tel: 05033 – 911260
info@gs-steinhude.de
www.gs-steinhude.de

-
- Entspannungs- und Atemübungen, Fantasiereisen, Musik, Mandala, Massagen, Singen,
 - Bewegung und Gymnastik, Turnhalle, Spielen im Freien, Bewegungslieder, Brain-Gym, Walken, Wanderungen
 - Info über Sebastian Kneipp (Lehrererzählung, Bilder, Arbeitsblätter, Quiz, Film, Internet)
 - Kneipp-Parcours

mögliche Themenschwerpunkte:

- 1. Klasse:** Apfel, Obst, Obstsalat, Apfelsaft herstellen, Fruchtquark, Apfelbüchlein, Apfelsorten schmecken, Mandalas zu Obst, Lieder: „In einem kleinen Apfel“, „Wir essen gerne Äpfel“, Streiten und Vertragen, Pausenspiele, Spieleschrank, Bewegungslieder
- 2. Klasse:** gesunde Ernährung, Körper, Apfelsaft, heimische Obstbäume, Kartoffeln, Kräuterquark und Pellkartoffeln, sinnvolle Freizeitgestaltung, Suchtmittel Fernsehen und Computer, Umgang mit Streit, Regeln, Rollenspiele,
- 3. Klasse:** Zusammenhang von Ernährung und Bewegung, fit und gesund, Sport als Hobby, Suchtgefahr bei langer Weile (Rauchen, Süßigkeiten, Computerspiele), Kräuter als Heilmittel, Kräutersäckchen, Kräuteröl, Kräuterbutter und Kräuterbrot, Hildegard von Bingen,
- 4. Klasse:** Wasser als Nahrungsmittel, Kräutertee, das Trinken (Wieviel? Warum?), Meinungsverschiedenheiten als Bereicherung, anders sein, Lied: „Im Land der Blaukarierten“, Gefühle wahrnehmen, Gefühle äußern, Kochen und Backen mit Kräutern, Diabetes

Ziele für Ausflüge:

- Wasser und mehr Erlebnispark Steinhude (Wanderung, Radtour)
- Wassertretanlage am Hallenbad in Wunstorf (Wanderung, Radtour)
- Spielplatz bei „Altens Ruh“ (Wanderung)
- Apfelhof Wedeking (Apfelbäume, Obststräucher, Erdbeerfelder, Führung- mit Eltern)
- Badeinsel Steinhude (Wanderung, Radtour)



Grundschule Steinhude
Unter den Hestern 3
31515 Wunstorf
Tel: 05033 – 911260
info@gs-steinhude.de
www.gs-steinhude.de

2. Schwerpunkt-Wochen

Die gesamte Schule beschäftigt sich schwerpunktmäßig in einer festgelegten Woche mit einer Kneipp-Säule.

Diese ausgewählte Woche steht dann unter dem Motto der Säule und sollte sicht- und fühlbar „anders“ sein als normale Wochen. Dieses wird regelmäßig über ein Schuljahr verteilt festgelegt.

Bewegungswoche

- Täglicher 15-Minuten-Lauf „The daily mile“ unter www.thedailymile.de
- Bewegtes Lernen im Klassenraum
- Nutzung der Walking-Sticks
- Rollerfahren, Fahrrad-Fahren auf dem Schulhof (auf-die-Räder-fertig-los)

Lebensordnungswoche

- Täglicher Erzählkreis
- Partnermassage und Vorlesen
- Entspannungszeit
- Gartennutzung (grünes Klassenzimmer)
- Tee trinken
- Landart-Kunst

Ernährungswoche

- Smoothies herstellen
- Gemeinsam kochen und essen
- Müslifrühstück (Themenfrühstücke nach Geschmack)
- Alltagswissen zur Ernährung

Heilpflanzen und Kräuter

- Erkunden der Kräuterbeete im Schulgarten
- Kräuterwanderung
- Eine Heilpflanze kennen lernen und dazu arbeiten
- Schmecken, riechen, erkunden

Wasserwoche

- Wasseranwendungen kennen lernen
- Wasser treten, Armbäder
- Was Wasser alles kann (sauberes Wasser, Überflutung, wachsen lassen, reinigen...)
- Wasser ist leben
- Steinhuder Meer
- Wasserwörter, Bilder
- Der kleine Wassermann

Die Festlegung der Wochen im Jahreslauf sollte wechseln, denn in jeder Jahreszeit hat jede Säule seine Reize.