

# Gute gesunde Schule



- Besser essen – mehr bewegen
- Bewegung
- Entspannung
- Die tägliche Frühstückspause
- Das Kreative Schulfrühstück
- Gesunde Ernährung im schulinternen Curriculum
- Jährliche Schul-Sport-Feste
- Mittagessen in der OGS

# Besser essen – mehr bewegen!



Die Grundschule Sande hat im Schuljahr 2006/07 im Rahmen der Pilotphase des PAPI-Projektes der Paderborner Uni das kreative Schulfrühstück eingeführt und im Rahmen einer Projektwoche unter dem Motto „Besser essen – mehr bewegen“ den Grundstein für ihr Konzept zur Gesundheitsförderung gelegt.

Inzwischen sind die Bausteine

- Bewegte Schule
- Kreatives Schulfrühstück
- Jährliches Schul-Sport-Fest

fest im Schulleben und im Schulprogramm verankert.

Seit dem Schuljahr 2010/11 ist die gesunde Ernährung außerdem auch im schulinternen Curriculum Sachunterricht verankert.

Seit dem Schuljahr 2006/07 bietet die Grundschule Sande im Rahmen der offenen Ganztagschule täglich ein warmes Mittagessen an. Die Grundschule Sande ist von der DGE im Juli 2011 zertifiziert worden und hat das Zertifikat „Schule + Essen = Note 1“ erhalten. Die Schule ist darüber am „inform“-Programm beteiligt.

# Tägliche Bewegungsförderung



Dem Ziel, Kindern möglichst 60 Minuten Bewegung täglich zu ermöglichen, kommt die Grundschule Sande durch unterschiedliche Ansätze nach.

Eine wichtige Funktion erfüllt dabei der **Sportunterricht**. Eine Doppelstunde Sportunterricht in der Sporthalle wird in den Klassen 1, 2, 4 erteilt. Dazu kommt eine weitere Stunde Sport, die je nach Wetterlage auch in der Umgebung der Schule und auf dem Schulhof als sogenannte **Stiefelstunde** stattfindet. Das Erkunden der Umgebung, die Bewegung an der frischen Luft und das freie Spiel mit Spielgeräten, die möglicherweise auch im Freizeitbereich genutzt werden können, werden hier gezielt von den Lehrpersonen angeregt.

In Jahrgang 3 wird aufgrund des **Schwimmunterrichts**, der zweistündig erteilt wird, zusätzlich noch eine weitere Doppelstunde Sport in der Sporthalle erteilt.

**Bewegungspausen** und **Entspannungsphasen**, die je nach Bedarf in den Unterricht integriert werden, tragen dem individuell unterschiedlichen Bedürfnis jedes einzelnen Kindes Rechnung und stellen die **tägliche Bewegung** sicher.

Besonders vielfältige Bewegungsangebote stehen in den **Hofpausen** auf dem großzügigen Außengelände zur Verfügung. **Kleinspielgeräte** stehen durch ein organisiertes Ausleihverfahren allen Kindern zur Verfügung und **verschiedene Betätigungsbereiche** (Ballzonen, Kletterbereiche, Wippe, Schaukel, Flächen zur freien Betätigung) auf dem Schulhof ermöglichen unterschiedliche Aktivitäten.

# Entspannung



Im Schuljahr 2013/14 wurden in der Grundschule Sande **Rückzugsräume** eingerichtet bzw. ausgestaltet. Spiele, Baumaterialien und Möbel zum Entspannen sind in allen Räumen verfügbar.

Während der Lernzeiten können hier Kinder individuell arbeiten und kurze Spiel- oder Entspannungspausen einlegen.

Die Räume können auch in Einzelbetreuungssituationen (Lesehelfer/ Integrationshelfer) oder zur Kleingruppenarbeit genutzt werden.

Die Räume werden im Vormittagsbereich von der Schule und im Nachmittagsbereich von der OGS genutzt.

Hier können auch AG-Angebote oder Förderangebote im Rahmen des Gemeinsamen Lernens stattfinden.

# Die tägliche Frühstückspause



Die große Pause besteht an der Grundschule Sande bewusst aus einer 20 minütigen Bewegungspause mit anschließender gemeinsamer Frühstückspause.

Beim Frühstück in der Klasse wird darauf geachtet, dass gesunde Lebensmittel mitgebracht werden und das Frühstück in Ruhe eingenommen werden kann. In den Klassen wird zudem auf zusätzliche Trinkpausen geachtet.

Obst, Gemüse und Brot mit verschiedenen Belägen sowie Wasser und verdünnte Fruchtsäfte können Bestandteile des Schulfrühstücks sein.

Cornflakes und andere Cerealien sowie Joghurt eignen sich nur für das Frühstück zu Hause. Sie können in der Schule leider nicht gegessen werden.

Impulse für das tägliche Frühstück gibt das regelmäßig stattfindende ☞ „Kreative Schulfrühstück“.

# Das „Kreative Schulfrühstück“



Seit dem Schuljahr 2006/07 gehört das „Kreative Schulfrühstück“, zu dem die zukünftigen Schulanfänger in die Schule eingeladen werden, fest zur Gestaltung des Übergangs vom Kindergarten in die Grundschule Sande dazu.

Inzwischen bereiten die Eltern mindestens einmal im Jahr ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Frühstücksbuffet vor, von dem sich alle Kinder ihr Frühstück zusammenstellen können. Die Kinder werden bewusst animiert, verschiedene Zutaten auszuprobieren und ihre Brotdosen mehrfach zu füllen.

Da die Kinder über mehrere Jahre das Kreative Schulfrühstück erleben dürfen und in begleitenden Unterrichtseinheiten insbesondere die Themen „Obst und Gemüse“ und „Ernährung“ vertieft werden, leistet das „Kreative Schulfrühstück“ einen wichtigen Beitrag zur Ernährungsbildung.

# Jährliche Schul-Sport-Feste



Unter dem Motto „Besser essen – mehr bewegen“ fand 2007 das erste Schulfest mit der Betonung von Bewegung und Ernährung statt.

Inzwischen haben Eltern und Kollegium mit dem **Schulfest**, der **Sternwanderung**, dem **Sponsorenlauf** und der **Schulolympiade** vier Aktionen erarbeitet und erprobt, die am Ende eines jeden Schuljahres die Freude an der Bewegung mit dem Bedürfnis nach gesunder Ernährung verbinden und das Gemeinschaftsgefühl aller Kinder und auch der beteiligten Eltern stärken.

Alle vier Jahre finden außerdem Clownerie, Akrobatik und Zauberei im Rahmen eines großen **Zirkusprojektes** statt.

# Gesunde Ernährung im schulinternen Curriculum



- In Jahrgang 1/2 wird begleitend zur Ausrichtung des „Kreativen Schulfrühstücks“ das Thema „Obst und Gemüse“ aufgegriffen.
- Im 3. oder 4. Schuljahr erfolgt die Vertiefung durch die Unterrichtseinheit „Ernährung“ mit den inhaltlichen Schwerpunkten:
  - Gesunde und ungesunde Nahrungsmittel
  - Nährstoffe; Der Weg der Nahrung
  - Ernährungskreis/ AID-Ernährungsführerschein



# Mittagessen in der OGS



- Im Zuge der Erweiterung der Grundschule Sande hin zu einer offenen Ganztagsgrundschule ist das gemeinsame Mittagessen für immer mehr Schülerinnen und Schüler eingeführt worden.
- Auch hier tragen die Erzieherinnen und LehrerInnen durch ihr Vorbild und durch die gezielte Motivation zum Probieren zur Geschmacksbildung und zur Ausbildung von Essverhalten bei.
- Der Speiseplan wird in Absprache mit den Mitarbeiterinnen vom Caterer angepasst und ist von der DGE zertifiziert worden.