

## Gesundheit

HBEP: „Gesundheitsförderung geht weit über die gesunde Ernährung oder Kariesprophylaxe hinaus. ... Gemeinsam mit den gesundheitsspezifischen Kompetenzen wirken sich somit auch jene Basiskompetenzen gesundheitlich positiv aus, die zu einem angemessenen Umgang mit Mitmenschen, mit Leistungserwartungen, mit Stress und Belastung sowie Misserfolgen und Frustration erfolgen.“

Körperlich, seelisch und sozial gesund bleiben trotz schwieriger Lebensumstände/kritischer Ereignisse, d.h. sich wieder erholen/sich Hilfe holen können durch:

- stabile Beziehungen (Klassenverband, -lehrerprinzip; Betreuung; Begleitung der Übergänge)
- Wertschätzung (bei Geburtstagen; durch Präsentieren der Schülerarbeiten)
- Vorbilder (Wasser trinken, Gesundes Frühstück)
- positive Beziehungen zu anderen Kindern (Patenschaften)
- bereichernde Erfahrungen in den Institutionen (Gesundes Frühstück; AGs)
- Bindung an ein Tier, Körperkontakt (Schulhund)

Als Kind und Erwachsener an unserer Schule gesund bleiben zu können, ist ein gemeinsames Bestreben.

Bewegung und Sport nehmen einen hohen Stellenwert sowohl im täglichen Unterricht als auch im Jahreskreis der Schule ein. Der Schulvormittag beinhaltet regelmäßige Bewegungsphasen. Das großzügig angelegte Schulgelände bietet nicht nur während der Pausen viele Möglichkeiten zur körperlichen Betätigung. Bundesjugendspiele und Schlittschuhlaufen finden jährlich statt. Einen weiteren Schwerpunkt stellt die Ernährung dar. Das tägliche, gemeinsame Schulfrühstück vermittelt Tischmanieren und Esskultur und pflegt soziales Miteinander. Sich Wissen über eine gesunde, ausgewogene Ernährung und die Nahrungszubereitung anzueignen ist wiederholt Thema im Sachunterricht. Darüber hinaus bereiten Eltern unserer Schule wöchentlich ein Gesundes Frühstück für uns zu.

Des Weiteren dient die Aneignung von Wissen über Körperpflege, Hygiene und Sexualität dem gesundheitlichen Wohlbefinden. Diese Bereiche werden im Sachunterricht ab Klasse 1 thematisiert. (Auch das Suchtpräventionsprogramm „Klasse 2000“ kann hierbei unterstützend wirken.)

Schließlich erwerben die Kinder an unserer Schule ein sicheres Verhalten im Straßenverkehr, bei Feuer bzw. Unfällen sowie im Umgang mit Hunden. Der Schulhund ermöglicht nicht nur Körperkontakt und soziale Bindung. Auch das Achten auf die eigene Körpersprache sowie die feinmotorische Geschicklichkeit können geschult werden.

**Unser gemeinsames Ziel lautet:**

**Kinder in der Wahrnehmung und in der Verantwortung für den eigenen Körper und dessen Gesundheit stark zu machen.**

Wir möchten unsere Kinder stark für ihre Zukunft machen. An unserer Schule sollen sich alle wohlfühlen und diese als einen Lebensraum empfinden, an welchem Lernen engagiert, eigenverantwortlich und freudvoll stattfinden kann. Leider stießen wir alle im Alltag an unsere Grenzen. Viele Kinder entließen wir mit großer Sorge um deren Zukunft. Zudem stellten wir fest, dass immer mehr Kinder übergewichtig oder hyperaktiv bzw. antriebslos waren. Auf der Suche nach den Ursachen wurden wir u.a. durch das Projekt Klasse 2000 über den Zusammenhang zwischen körperlichen Wohlbefinden und positiver Lernatmosphäre aufmerksam. "Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper". Nach diesem Motto setzen wir uns seitdem mit gesundheitsfördernden Maßnahmen auseinander.

Die gesunde Ernährung unserer Kinder liegt uns sehr am Herzen. Dazu gehört der Erwerb von Wissen über den eigenen Körper, gesunde Ernährung und Zahngesundheit. Die Herstellung und Produktion von Lebensmitteln sollen die Kinder – am besten vor Ort – kennen lernen und verstehen. In diesem Zusammenhang werden fair gehandelte Produkte vorgestellt sowie Nachhaltigkeit thematisiert. Essen soll als Genuss mit allen Sinnen erlebt werden. Dazu gehören auch die Zubereitung und das Einnehmen gemeinsamer Mahlzeiten in der Gemeinschaft. Das im Rahmen der pädagogischen Mittagsbetreuung angebotene warme Mittagessen wird frisch zubereitet. Zum gemeinsamen Frühstück bringen die Kinder im Rahmen des zuckerfreien Vormittags ausgewogene und gesunde Mahlzeiten mit in die Schule. Neben denen im Schulcurriculum verankerten Unterrichtseinheiten finden auch Besuche außerschulischer Lernorte wie dem Bauernhof, Bäcker, Lebensmittelmarkt etc. statt. Ernährungsberater und Ärzte unterstützen unsere Bemühungen beispielsweise im Rahmen der Zahnprophylaxe. Unsere Eltern erhalten bereits beim ersten Elternabend in der Schule Informationen zur gesunden Ernährung und dem schulischen Umsetzungskonzept – denn die Eltern haben für die Kinder eine bedeutende Vorbildfunktion.

Jeden Dienstag gibt es an unserer Schule ein Gesundes Frühstück mit einem reichlichen Frühstücksbüfett. Dieses wird von Eltern in Eigeninitiative gemeinsam in der Schule zubereitet. Mittlerweile können wir stolz sein, dass bei den Kindern so beliebte Frühstück seit einigen Jahren regelmäßig anzubieten zu können. Wir sind damit im Kreis Limburg-Weilburg die einzig bekannte Schule, die dies schafft.

Zur Durchführung des Gesunden Frühstücks werden aber auch dringend noch weitere Helfer/innen zur Verstärkung des Teams benötigt. Wir möchten Sie herzlich bitten, hierbei mitzumachen.

Neben dem gut angenommenen Gesunden Frühstück achten wir auch auf gesunde Getränke. Wichtig dabei ist, dass die Schüler genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Dies ist nicht nur gesund, sondern fördert – im Gegensatz zu zuckerhaltiger Nahrung – auch die Konzentration. Im Sinne eines zuckerfreien Vormittages sollen an der FLS ausschließlich Wasser und zuckerfreier Tee getrunken werden.