

Gesundheitsförderung an der Johannesschule

(abgestimmt in der Lehrerkonferenz am 29.10.2025)

*(Schwerpunkt Schüler*innengesundheit)*

Gesundheitsförderung ist ein zentraler Bestandteil unseres Schulprogramms. Die Johannesschule versteht Gesundheit als Voraussetzung für Lern- und Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und soziale Teilhabe. Daher fördern wir die physische, psychische und soziale Gesundheit unserer Schüler*innen gezielt und systematisch.

Unser Gesundheitskonzept basiert auf folgenden Säulen:

1. Gesunde Ernährung und Gesundheitskompetenz
2. Bewegung und körperliche Aktivität
3. Soziales und emotionales Lernen (SEL)
4. Vorsorge und Prävention
5. Gesunde Schulumwelt
6. Umweltschutz und Nachhaltigkeit
7. Sicherer Schulweg

1. Gesunde Ernährung und Gesundheitskompetenz

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für Konzentration, Wachstum und langfristige Gesundheit. An der Johannesschule ist das Thema Ernährung fester Bestandteil des Unterrichts und Schullebens.

1.1 Unterrichtliche Verankerung

- Jedes Jahrgangsteam behandelt einmal pro Schuljahr eine Unterrichtsreihe zu ausgewählten Aspekten des Bereiches „Gesundheitserziehung und gesunden Ernährung“ (nach Lehrplan NRW, Bereich *Körper, Sinne, Ernährung und Gesundheit*).
- Fächerübergreifende Einbindung (Sachunterricht, Deutsch, Religion, Kunst, Sport).

1.2 Schulleben und Rituale

- **Tägliche gemeinsame Frühstückszeit** in allen Klassen.
- **Schulobstprogramm:** zwei- bis viermal pro Woche frisches Obst
- **Gemeinsames ausgewogenes Frühstück in der letzten Woche vor den Sommerferien**, das von den Kindern mitorganisiert wird.
- **Wasserspender im Eingangsbereich** und **Wasserdienst** in allen Klassen.

1.3 Qualitätsentwicklung

- Regelmäßige Aktualisierung der Materialien durch die Gesundheitsbeauftragte.
-

2. Bewegung und körperliche Aktivität

Bewegung ist elementar für körperliche, emotionale und kognitive Entwicklung. Wir möchten Kinder befähigen, Bewegung als positiven, selbstverständlichen Teil ihres Alltags zu erleben.

2.1 Bewegungsförderung im Schulalltag

- **Bewegte Pausen**
 - Jede Klassenstufe verfügt über festes **Pausenspielzeug**.
 - **Spielzeugausleihe** (organisiert durch wechselnde Klassen im vierten Schuljahr)
 - **Bewegungspausen im Unterricht:** kurze, regelmäßige 3–5-minütige Aktivphasen (z. B. „Brain Breaks“, Bewegungslieder, Yoga für Kinder).
 - Schulinterne Sammlung von erprobten Bewegungsspielen und -ideen für das Kollegium (digitale Ideensammlung).
- **Sportwettbewerbe**
 - Teilnahme an *Youngstars* (u.a. Leichtathletik und Heidelberger Ballschule) und Sponsorenlauf (1× pro Grundschulzeit), Citylauf, schulinterne Ballturniere

- **Pausenhofgestaltung:** Nutzung vorhandener Flächen für aktive Spielangebote und Bewegungszonen (Spielturm mit Klettermöglichkeiten und Rutsche, Turnstangen, Klettergerüst mit Balancierbereichen, Tischtennisplatte, Fußballfelder).
-

3. Soziales und emotionales Lernen (SEL)

Gesundheit umfasst auch das seelische Wohlbefinden. Ziel des SEL ist es, Empathie, Selbstwahrnehmung, Beziehungsfähigkeit und Konfliktlösungsstrategien zu fördern.

3.1 Feste Bausteine

- **Gefühlsampel** zur täglichen Reflexion der eigenen Stimmung.
 - **Klassenrat** und **Schülerparlament** als feste Beteiligungsinstrumente.
 - **Stopp-Regel** als verbindliche Konfliktlösungsstrategie in allen Klassen.
 - **Programme „Elefantenstark“ und „Bärenstark“** zur Stärkung von Selbstvertrauen und Teamfähigkeit.
 - **Streitschlichter-Programm** (ausgebildete Schüler*innen helfen bei Konflikten).
-

4. Vorsorge und Prävention

Vorsorgeprogramme und Präventionsmaßnahmen sind ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung.

- **Regelmäßige Schulzahnarzt-Besuche** zur Kontrolle und Aufklärung.
- **Jährliche Veranstaltung zur Zahngesundheit** durch das Gesundheitsamt: Die **Gesundheitsberaterin** besucht jede Klasse einmal pro Schuljahr (Zahngesundheit & Ernährung).
- **Aufklärung zur Mediennutzung** im Rahmen der Unterrichtsreihe Medienkompetenz im Sachunterricht.
- **Gefahren des Internets:** Theaterstück „Die Netzretter“

- **Mediencout-AG**
 - **Sozialkompetenztrainings** (Programm „Heldenstark“, „Nein-Tonne“, „Mein Körper gehört mir“, „Fit für den großen Schritt“).
-

5. Gesunde Schulumwelt

Eine gesunde Lernumgebung unterstützt körperliches und mentales Wohlbefinden.

- **CO₂-Messgeräte** in allen Klassenräumen zur Überwachung der Luftqualität.
 - **Regelmäßiges Lüften und thematische Sensibilisierung der Kinder** („Wir sorgen gemeinsam für gute Luft“).
 - **Medienkompetenzförderung:** Handy- und Smartwatchverbot auf dem Schulgelände; Unterrichtsreihe im Sachunterricht sowie AG „Mediencouts“.
 - **Ruhige Rückzugszonen** auf dem Schulhof (in Planung).
-

6. Umweltschutz und Nachhaltigkeit

Gesundheit und Umwelt gehören zusammen. Eine saubere, wertschätzend behandelte Umwelt fördert körperliches und seelisches Wohlbefinden. Deshalb möchten wir unsere Schüler*innen zu einem bewussten, nachhaltigen Umgang mit Natur und Ressourcen anleiten.

6.1 Unterrichtliche Verankerung

- Themen wie **Mülltrennung, Recycling, Energie, Klimaschutz und Naturerfahrung** werden als Elemente in verschiedenen Unterrichtsreihen im Sachunterricht aufgegriffen.
- Projekte wie z.B. **Waldtage** oder **Upcycling-Aktionen** machen Umweltschutz erlebbar.
- **Theaterstück „Motte will Meer“** im 1. Schuljahr

6.2 Schulalltag

- **Mülltrennung** in allen Klassenräumen und **Energiesparmaßnahmen** („Licht aus“, „Fenster zu“).
- **Nutzung von Wasserspendern zur Reduktion von Einwegplastik.**
- **Schulhof-Mülldienst** in wechselnder Verantwortlichkeit der einzelnen Klassen

So wird Umweltschutz bei uns als Teil gesunder Lebensführung verstanden – für Menschen und Umwelt gleichermaßen.

7. Sicherer Schulweg

Ein sicherer und aktiver Schulweg ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung an der Johannesschule. Kinder, die ihren Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, bewegen sich regelmäßig an der frischen Luft, fördern ihre Selbstständigkeit und starten konzentrierter in den Schultag. Gleichzeitig trägt die Schulwegsicherheit zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden der Kinder bei.

Um den sicheren Schulweg zu unterstützen, arbeitet die Johannesschule eng mit Eltern, Polizei und Stadtverwaltung zusammen. Bereits in der Schuleingangsphase werden die Kinder gezielt auf das sichere Verhalten im Straßenverkehr vorbereitet.

Unsere Maßnahmen:

- Verkehrserziehung im Sachunterricht in allen Jahrgängen
- Radfahrausbildung und Radfahrprüfung in Klasse 4
- **Aktionstage wie „Zu Fuß zur Schule“ zur Förderung von Bewegung und Klimaschutz (z.B. SpoSpiTo Bewegungspass)**
- Hinweise an Eltern zur sicheren Gestaltung des Schulwegs (z. B. Sichtbarkeit, geeignete Wege, Vermeidung von Elterntaxis)
- Regelmäßige Überprüfung sicherer Schulwege im Umfeld der Schule durch Fragebogen an die Eltern (erstellt durch ein Planungsteam); Ergebnisse werden im Unterricht v.a. in Klasse 1 thematisiert, z.B. Wie komme ich möglichst sicher zur Schule?

Der sichere Schulweg verbindet Gesundheitsförderung, Umweltbewusstsein und Eigenverantwortung – und stärkt damit zentrale Elemente unseres schulischen Gesundheitskonzepts.

7. Ausblick und Weiterentwicklung

Die Johannesschule versteht Gesundheitsförderung als fortlaufenden Entwicklungsprozess. Ziel ist es, das Konzept regelmäßig zu evaluieren, zu erweitern und mit der Lehrer*gesundheits zu verknüpfen.

Geplant sind:

- Aufbau einer **AG Gesundheit**, bestehend aus Lehrkräften, Eltern und Schüler*innen.
 - **Erste Hilfe für Kinder** und **Junior Helferprogramm**
 - Weiterer Ausbau der **bewegten Pausen** (z. B. durch wöchentliche Motto-Pausen, Tanzaktionen etc).
 - **Ruhezone** auf dem Schulhof
 - **Freundschaftsbänke**
 - Prüfung einer **Zertifizierung als „Gesundheitsfördernde Schule“** (Kooperation mit Krankenkassen / Schulamt).
 - Mittelfristige Einbindung von **Lehrer*gesundheits** in das Gesamtkonzept.
-

8. Fazit

Gesundheitsförderung an der Johannesschule ist kein Einzelprojekt, sondern Teil unserer Schulkultur. Sie lebt von der aktiven Mitgestaltung aller – Kinder, Lehrkräfte, Eltern und Partner. Wir möchten unsere Schüler*innen befähigen, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen – mit Freude an Bewegung, Bewusstsein für Ernährung und einem achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen.

Quellenverzeichnis

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2020). *Die Ernährungspyramide*.

Deutsches Ärzteblatt (2018). *Jedes siebte Kind in Deutschland zu dick oder fettleibig*.

Lehrplan NRW: Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in NRW (2012).

World Health Organization (WHO) (2020). *Health-promoting schools: Framework and guidelines*.

Fit4Ref (2021). *Frische Köpfe dank Bewegungspausen im Unterricht*.

Betzold (2022). *Bewegungspause: 5 Ideen für Spiele & Übungen*.

Umweltbundesamt (2020). *Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung*.

Saarland Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (2020). *Nachhaltigkeit in der Schule: Konzepte und Praxisbeispiele*.