

„Bewegung ist die Seele aller Dinge.“

Paul Klee

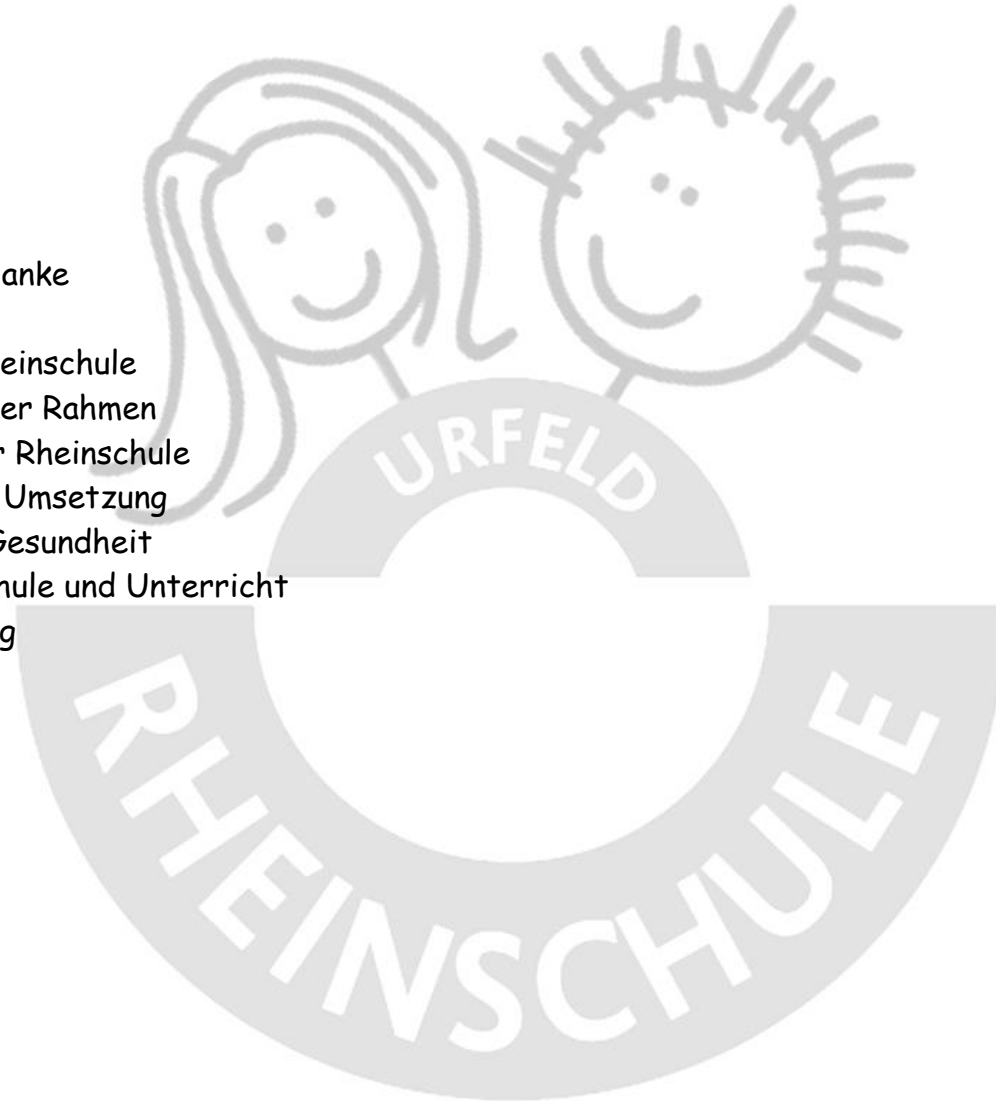
Gesundheits- und Bewegungskonzept - Rheinschule

- Fassung 2013 - aktualisiert Juni 2018 -

Gesundheits- und Bewegungskonzept der Rheinschule

Inhaltsübersicht:

1. Pädagogischer Leitgedanke
2. Lernen in Bewegung
3. Realisierung an der Rheinschule
 - 3.1 Organisatorischer Rahmen
 - 3.2 Ausstattung der Rheinschule
 - 3.3 Unterrichtliche Umsetzung
 - 3.4 Ernährung und Gesundheit
 - 3.5 Öffnung von Schule und Unterricht
 - 3.6 Pausengestaltung



1. Pädagogischer Leitgedanke

„Bewegung ist die Seele aller Dinge.“ (Paul Klee)

Dieses Zitat von Paul Klee hat die Rheinschule in ihr Gesundheits- und Bewegungskonzept aufgenommen, da Bewegung ein menschliches Grundbedürfnis ist. In der heutigen Kindheit spielen die neuen Medien eine immer größere Rolle. Viele Kinder verbringen deutlich mehr Zeit vor dem Computer, dem Fernseher oder mit dem Handy, wodurch ihre Bewegungszeit reduziert wird. Aufgabe der Grundschule ist es, auf diese Veränderungen im Alltag der Kinder einzugehen. „Bewegung, Spiel und Sport an den Grundschulen leisten einen wichtigen Beitrag zur Entwicklungsförderung, zur Gesundheitsförderung und zur gesundheitlichen Prävention im Kinder- und Jugendalter. Ein ausreichendes Maß an Bewegung fördert die körperliche, kognitive, soziale und emotionale Entwicklung der Schülerinnen und Schüler gleichermaßen...“ (vgl. Richtlinien der Grundschule in NRW, 2008, S.15)

An der Rheinschule sehen wir das Thema Gesundheit ganzheitlich. So sollen sich die Bereiche Gesundheit und Bewegung nicht nur auf den Sachunterricht, die Sport- und Schwimmstunden und die Pausen beschränken, sondern auf den gesamten Unterricht und das Schulleben ausgeweitet werden. Wir wollen gemeinsam eine Arbeitsatmosphäre schaffen, in der sich alle wohlfühlen und die Schülerinnen und Schüler zu einem freundlichen und friedlichen Umgang untereinander angeleitet werden.

2. Lernen in Bewegung

Beim Lernen in Bewegung lernen die Kinder nicht nur über visuelle und auditive Anregungen, sondern zudem über haptische und motorische Kanäle. Denn durch das Lernen in Bewegung kann zum einen dem Bewegungsdrang der Kinder nachgegeben, zum anderen die Aufnahme des Lernstoffes intensiviert werden. An der Rheinschule möchten wir durch die Gestaltung von Ruhe- und Bewegungsphasen im Tagesrhythmus den Kindern wichtige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ermöglichen. Auch wollen wir durch die Möglichkeit individueller Bewegungszeiten dem Bewegungsbedürfnis der Kinder gerecht werden.

3. Realisierung an der Rheinschule

3.1 Organisatorischer Rahmen

Die Kinder können ab 7.45Uhr zum „Offenen Unterrichtbeginn“ in die Klasse kommen und haben dann Gelegenheit, in der Schule in Ruhe anzukommen, sich noch mit anderen Kindern auszutauschen und sich auf den Schultag einzustellen. Der offizielle

Unterrichtsbeginn ist um 8.00Uhr. Wenn die Kinder an ihrem Platz angekommen sind, starten sie mit der Arbeit an ihrem individuellen Arbeitsplan (s. Konzept individuelle Förderung).

Um den 45-Minutenrhythmus zu entzerren, ertönt an unserer Schule kein Gong zwischen den Unterrichtsstunden sondern nur am Ende einer jeden Pause. Zur Unterstützung des reibungslosen Schulalltages gibt es in jeder Klasse Dienste, die die Kinder erfüllen, wie beispielsweise: Fege-, Austeil-, Blumen-, aber auch den Computerdienst.

3.2 Ausstattung der Rheinschule

Unsere Schule hat ein weitläufiges, sinnesanregendes Schulhofgelände mit Sandkästen, Baumstämmen, Versteckmöglichkeiten, Schulgärten, Wipp-Tieren, etc.

Das Schulgebäude ist mit Gruppen- und Differenzierungsräumen, Fachräumen (Kunst- und Werkraum und Musikraum) sowie einer Bücherei und einem Bewegungsraum mit Sportboden und Materialien wie



einer Move-it-Box,



Tanzsäcken,



Boomwhackers,



Speedstacks



und Jonglage ausgestattet.

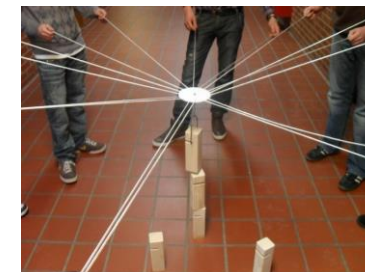
Die einzelnen Klassenzimmer sind so gestaltet, dass sie dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder nachkommen. Durch die Nutzung von Gruppenräumen und klasseneigenen Büchereien haben die Kinder Rückzugsmöglichkeiten. Die Ranzen der Kinder werden in Fächern gelagert, so dass sie zwischendurch aufstehen und die benötigten Unterrichtsmaterialien entsprechend abholen können. Die Kinder haben die Möglichkeit, ihren Klassenraum nach Absprache mit der Lehrerin durch das neue und mobile Klassenmobiliar, wie Dreieckstische mit Rollen, Sitzwürfel und flexible Regale, ohne Hilfe umzustellen und somit ihre

Lernumgebung eigenständig zu gestalten. Somit sind jegliche Sozialformen (Einzelarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit, Sitzkreis, Kleingruppen) schnell und problemlos im Unterricht möglich. Zudem bieten die Stühle mit verstellbaren Fußleisten den Kindern ein bequemes, sicheres und der Größe des Kindes angepasstes Sitzen.

Die Sporthalle/Mehrzweckhalle bietet ein breites Repertoire an Sport- und Bewegungsmöglichkeiten. Es ist ein vielfältiger Sportunterricht möglich und den Kindern können viele Bewegungserfahrungen und Begegnungen mit verschiedenen Sportarten möglich gemacht werden.

Die Bewegungstankstelle in jeder Klasse motiviert die Kinder geregelte, aber auch selbstständige Bewegungs- und Entspannungspausen während des Unterrichts einzulegen. Dazu befinden sich Übungsvorschläge auf den Karten an der Tankstelle. Diese Bewegungstankstelle besteht jeweils aus einer Holzkiste, an deren Seiten sich Fächer für die Karten befinden. Im Inneren dieser Kiste befinden sich die benötigten Materialien. Durch diese, durch die Kinder selbstständig bestimmten, Bewegungs- und Entspannungspausen werden die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsmöglichkeiten der Kinder während des Unterrichts optimiert.

(Vgl. http://www.kiviev.de/fileadmin/user/TMG.doc/Tagung_16.09/Energietankstelle_als_Modul_der_Gesundheitsfoerderung.pdf)



Materialien wie: Kapplasteine, Jenga, große Somawürfel oder der Teamkran

fördern die Kooperation unter den Kindern und ihre motorischen Fähig- und Fertigkeiten.

3.3 Unterrichtliche Umsetzung

Eine Grundlage unserer unterrichtlichen Arbeit an der Rheinschule ist Methodenvielfalt. „Offene Unterrichtsformen“ ermöglichen individuelles Arbeiten und kommen dem Bewegungsdrang der Schülerinnen und Schüler entgegen. In den „Offenen Unterrichtsformen“ werden die verschiedensten Arbeits- und Sozialformen berücksichtigt, wodurch die Kinder Selbst- und Sozialkompetenzen entwickeln können.

Arbeit am Arbeits-/Wochenplan: (s. Konzept individuelle Förderung)

Jedes Kind erhält von der Lehrperson einen individuellen und auf seine Bedürfnisse abgestimmten Arbeitsplan, der einzelne Bereiche des Unterrichts vertiefend bearbeitet. So können einzelne Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder berücksichtigt werden. In Hinblick auf das jeweilige Leistungsvermögen und Arbeitstempo können die Kinder so individuell in bestimmten Bereichen gefördert, in anderen Bereichen gefordert werden.

Stationenlernen/ Werkstattarbeit:

Zu einem bestimmten Thema arbeiten die Schülerinnen und Schüler im Rahmen eines Stationenlernens/ einer Werkstattarbeit selbstständig an den von der Lehrperson aufbereiteten Lernangeboten. Diese bieten den Kindern die Möglichkeit, das Thema auf vielfältige fächerübergreifende Weise in ihrem individuellen Arbeitstempo und an ihren Interessen orientiert zu erschließen.

Bewegungslieder/Bewegungsspiele:

Verschiedenste Bewegungslieder in unterschiedlichen Sprachen wie z.B. „Head and shoulders“, „In der Knopffabrik“, sowie Bewegungsspiele wie „Atomspiel“, „Abtauchen“, „Mein rechter, rechter Platz ist frei“ bieten kurze Unterrichtsunterbrechungen mit Bewegungseinheiten und dienen der Erholung und Regeneration nach Konzentrationsintensiven Arbeitsphasen. Hierzu dienen auch die Klaro-Bewegungs- und Entspannungspausen aus dem Programm Klasse 2000.

Kooperative Spiele:

Kooperative Spiele wie „Schwarz/weiß“, „Komm mit, lauf weg“, und „Hundehütte“ fördern die Klassengemeinschaft, stärken die Persönlichkeit und das Selbstwertgefühl der einzelnen Schülerinnen und Schüler und beugen Konflikten vor.

3.4 Ernährung und Gesundheit

Klasse 2000:

Die Rheinschule ist seit ... eine zertifizierte Klasse 2000-Schule. Klasse2000 ein bundesweites Programm zur Gesundheitsförderung und Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule. Es begleitet unsere Kinder von der ersten bis zur vierten Klasse, um ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen frühzeitig und kontinuierlich zu stärken. Dabei arbeiten die Lehrkräfte und die Klasse2000-Gesundheitsförderer zusammen.

Klasse2000 fördert die positive Einstellung der Kinder zur Gesundheit und vermittelt Wissen über den Körper. Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung, Umgang mit Gefühlen und Stress, sowie Strategien zur Problem- und Konfliktlösung sind wichtige Teile von Klasse2000. (www.Klasse2000.de)

Finanziell getragen wird dieses Projekt zu je einem Drittel durch die Eltern, den Förderverein der Rheinschule und den Lionsclub Brühl.

Zuckerfreier Vormittag:

Um ein Bewusstsein für gesunde Ernährung und Zahngesundheit zu schaffen, wird an der Rheinschule auf ein gesundes Frühstück geachtet. Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten gemeinsam, was ein ausgewogenes Frühstück beinhaltet und lernen warum der Körper eine ausgewogene Ernährung braucht (auch in Zusammenarbeit mit Klasse2000). Beim Schulfrühstück verzichten wir weitestgehend auf zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke, denn besonders in der Schule ist eine optimale Nährstoffversorgung wichtig, um konzentriert lernen zu können. Gerade für Kinder bringt ein hoher und häufiger Zuckerkonsum gesundheitliche Nachteile mit sich: Zucker ist entscheidend an der Entstehung von Übergewicht und Zahnkaries beteiligt.

(Vgl. <http://www.lagh.hzn.de/schulen/I00485D97.1/Schulalltag.pdf>)



Besuch der Zahnärztin/Zahnprophylaxe:

Regelmäßige Zahnprophylaxen mit Zahnputztraining und Zahnkontrolle fördern das Bewusstsein für die Zahn- und Mundhygiene und beugen Zahnerkrankungen vor.

Projekte zur Gesundheit:

Verschiedenste Projekte zum Thema „Gesunde Ernährung“ wie z.B. ein gemeinsames Klassenfrühstück, Besuche von Wochenmärkten, Bauern u.ä. sowie zum Thema „Gesundheit“ z.B. ein Erste-Hilfekurs für Kinder werden in den verschiedenen Klassenstufen durchgeführt.

Kooperation mit dem TUS Wesseling

Erstmalig hat der TUS Wesseling im Schuljahr 2017/18 eine Ballschule für die Klassen 2 angeboten. Dabei ging es vorrangig um die Vielseitigkeitsschulung konditioneller und koordinativer Bewegungsabläufe, aber auch um die Einhaltung und Entwicklung von Spielregeln für einen fairen und gelingenden Spielverlauf.

Kooperation mit den Musikfreunden Urfeld:

Seit dem Schuljahr 2015/16 hat unsere Schule eine Kooperation mit den Musikfreunden Urfeld, die den Musikunterricht der dritten Klassen mitgestalten. Es wird gemeinsam gesungen und musiziert und die Kinder können erste Erfahrungen und Eindrücke zu verschiedenen Instrumenten und Rhythmen sammeln.

Trinken:

In allen Klassen dürfen die Kinder während des Unterrichts zuckerfreie Getränke trinken. In den Klassen haben die Kinder die Möglichkeit Wasser zu trinken. Dies wird von den Eltern in Absprache mit den Lehrerinnen organisiert.

3.5 Öffnung von Schule und Unterricht

Fahrradparcours:

Parallel zum Fahrradtraining des 4. Schuljahres wird jedes Jahr der Fahrradparcours des ADAC ausgeliehen, den alle Klassenstufen der Rheinschule nutzen, um einen sicheren Umgang mit dem eigenen Fahrrad zu trainieren. Kinder, die kein eigenes Fahrrad besitzen, haben die Möglichkeit im Parcours mit einem Fahrrad der Schule oder dem Roller zu trainieren.

Verkehrserziehung:

Neben der Verkehrserziehung im Sachunterricht, finden in den ersten Schulwochen im 1. Schuljahr ein Schulwegtraining durch den für die Schulen zuständigen Verkehrspolizisten und im 4. Schuljahr ein Fahrradtraining im Straßenverkehr statt, sowie der bereits oben erwähnte ADAC-Fahrradparcours.

Aufsuchen außerschulischer Lernorte:

Die Rheinschule versucht unterrichtliche Themen mit dem Besuch von außerschulischen Lernorten zu verknüpfen. Beliebte Ziele können z.B. Wanderungen zum Wasserwerk, Radtouren in das Siegmündungsgebiet, Fußgänge zur örtlichen Pfarrbücherei, Radwanderung zum Naherholungsgebiet des Entenfangs, Ausflüge in das Naturhaus Waldau... sein.

24-Stunden Schwimmen:

Im Herbst findet das 24 Stunden Schwimmen in Wesseling statt. Dabei schwimmen Eltern, Schüler, Schülerinnen und LehrerInnen Bahnen für die Rheinschule. Teilnehmer erhalten Ehrungen für ihre Leistungen. In den letzten Jahren sind immer viele Schwimmer für die Rheinschule Bahnen geschwommen.

Grundschulcup:

Der TUS Wesseling organisiert jedes Jahr zu Beginn des neuen Schuljahres einen Spiel- und Leichtathletik-Cup für die Wesselinger Grundschulen. Hierbei werden kindgerechte Wettkampfdisziplinen, ergänzt durch wertungsfreie Spiele im Laufen, Werfen und Springen, angeboten. Die beste Schule wird durch den Wanderpokal der Stadt Wesseling ausgezeichnet. Zusätzlich gibt es eine Urkunde und eine Medaille für jedes teilnehmende Kind und Sonderpreise für hervorragende Leistungen. Daran beteiligt sich die Rheinschule jedes Jahr erfolgreich mit vielen Kindern. In den Jahren 2015, 2016 und 2017 ging der Pokal an die Rheinschule.

Sport- und Spielefest und Bundesjugendspiele:

Unterstützt durch zahlreiche Eltern findet jedes Jahr zum Ende des Schuljahres das Sport- und Spielefest im Wesselinger Ulrike Meyfarth Stadion unter statt. Dabei durchlaufen die Kinder in jahrgangsgemischten Gruppen verschiedene Stationen zum Laufen, Springen, und Werfen Ergänzt werden diese Stationen durch Spielangebote, in denen häufig der Teamgeist im

Vordergrund steht. Jedes Kind erhält eine Rheinschulurkunde und darüber hinaus nehmen die Kinder der 3. und 4. Klassen noch an den Bundesjugendspielen teil. Der 800m/1000m Lauf wird im Sportunterricht auf dem benachbarten Ascheplatz der Rheinschule durchgeführt.

Schwimmwettbewerb:

Jedes Jahr findet der Schulschwimmwettbewerb im Rhein-Erft-Kreis statt. Hier nehmen wir mit Kindern der dritten Klassen teil.

Sponsorenlauf:

Zur Finanzierung unserer Projektwoche fand im Schuljahr 2017/18 ein Sponsorenlauf unter dem Motto „Wir laufen für unsere Projektwoche“ statt. Alle Kinder waren hochmotiviert und liefen viele Runden mit Freude und Teamgeist um Geld zu sammeln.

Teamaktivitäten:

Immer wieder finden sich bei uns im Kollegium Lehrerinnen zusammen, die gemeinsam an sportlichen Aktivitäten teilnehmen, wie z.B. Tanzworkshops oder Laufveranstaltungen. Während der Vorbereitung der Projektwoche liefen viele Kolleginnen gemeinsam mit den Kindern beim Sponsorenlauf und in der Woche gab es für das gesamte Team einen kleinen Tanzworkshop. Angedacht ist als nächstes die gemeinsame Teilnahme am Firmenlauf.

3.6 Pausengestaltung

Pausenspiele und -ausleihe:

Die Klassen 4 sind nach Absprache für die Einweisung und Ausleihe der Pausenspiele zuständig. Jedes Kind der Rheinschule besitzt einen Pausenspielausweis, mit dem es sich Spiele zur Bewegung ausleihen kann. Bei diesen Spielen handelt es sich um Jonglier- und Balancierangebote, verschiedene Lauf- und Springutensilien, Pedalos, Tischtennisschläger und Bälle...

Bücherei:

In der ersten Pause haben die Kinder die Möglichkeit sich in unserer Bücherei Bücher auszuleihen und in Ruhe zu lesen. Die Bücherei wird von Lehrern und Eltern gemeinsam organisiert und viele Kinder nutzen diese Rückzugsmöglichkeit in der Pause. Die Bücherei wird auch immer wieder gerne für kurze Ruhepausen genutzt.

Winterangebot - Schlittenfahren am Schulhügel:

Bei ausreichenden Schneeverhältnissen ist der Schulhügel neben der Sporthalle für das Rodeln frei gegeben.

