Sophie-Scholl-Schule

Hauptschule mit 10. Klasse – Offene Ganztagsschule

Gesundheitskonzept der Sophie-Scholl-Schule

Warum wir ein Gesundheitskonzept brauchen?

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“ *(* Thomas von Aquin)

Unser Alltag ist geprägt durch mangelnde Bewegung. Rückenbeschwerden sind zur Volkskrankheit geworden. Das betrifft auch unsere Schüler und Schülerinnern. Nach einem langen Schulvormittag, den sie zum großen Teil sitzend verbringen, fahren sie von Kloster Oesede mit dem Bus nach Hause. Nur wenige Schüler fahren mit dem Rad.

Oftmals bekommen sie dann kein vollwertiges Mittagessen, da beide Elternteile arbeiten. Einige Schüler und Schülerinnen kommen aus sehr schwachen sozialen Verhältnissen. Dort mangelt es an Geld und Wissen über die Zubereitung von gesundem Essen. Diese Schüler und Schülerinnen ernähren sich hauptsächlich von Fastfood, Chips, Cola und Süßigkeiten und sind nicht selten übergewichtig.
Den Nachmittag verbringen diese Schüler und Schülerinnen häufig vor dem Fernseher und Computer. Nur selten gehen sie sportlichen Aktivitäten nach.

Ein weiteres Problem ist das Rauchen. Viele Schüler und Schülerinnen der oberen Klassenstufen sind Raucher und dürfen scheinbar zu Hause rauchen.

So sieht unser Gesundheitskonzept aus

Die Freude am Leben soll im Vordergrund stehen, um es mit Thomas von Aquin auszudrücken. Wir Lehrer der Sophie-Scholl-Schule haben in unzähligen Dienstbesprechungen immer wieder über die oben genannten Probleme diskutiert und viele Versuche unternommen diese zu beheben. Dabei haben wir festgestellt, dass der moralisch erhobene Zeigefinger oft seine Wirkung verfehlt. Unser Gesundheitskonzept setzt sich deshalb aus den Bausteinen **Wohlfühlen, Prävention, Aktion** und **Aufklärung** zusammen, die im Folgenden näher erläutert werden.

Wohlfühlen

Unsere Schule soll ein Lernort sein, an dem sich Schüler und Lehrer wohlfühlen, in der sich „viele Menschen begegnen, die freundlich miteinander umgehen sollen. Konflikte werden gewaltfrei gelöst. Mädchen oder Junge, deutsch oder ausländisch, jung oder alt, stark oder nicht so stark – wir sind alle gleichberechtigt!
Wir nehmen jeden so wie er ist, solange seine Eigenarten und sein Verhalten unsere Gemeinschaft nicht beeinträchtigt."

Dieser Auszug aus der Schulvereinbarung unserer Schule beschreibt treffend den Baustein „Wohlfühlen".
Im Folgenden wird beschrieben, wie wir dieses Klima des Wohlfühlens unterstützen wollen:

- Auszeitraumkonzept: Schüler und Schülerinnen, die den Unterricht stören, bekommen im Auszeitraum die Möglichkeit ihr Verhalten, welches häufig durch familiäre Konflikte oder Konflikte mit Gleichaltrigen beeinflusst wird, zu reflektieren.
- Schulsozialarbeiter: Den Schüler und Schülerinnen stehen als Sozialarbeiter Herr Sauer und Frau Madinsky zur Seite, die mit ihnen die oben genannten Konflikte aufarbeiten. Herr Sauer und Frau Madinsky kümmern sich auch um Schulschwänzer und SchülerInnnen, die häufig zu spät kommen.
- Beratungslehrer: Frau Teevs berät Schüler und Schülerinnen mit verschiedenen Lernproblemen und emotionalen Konflikten
- Als Vertrauenslehrerin steht Frau Krabbe den Schüler und Schülerinnen stets zur Seite.
- Paten: SchülerInnen der 5. Klassen können sich jederzeit vertrauensvoll an ihre Paten aus den Klassen 9 wenden
- Einladende und freundliche Gestaltung des Schulgeländes, des Gebäudes, sowie der Klassen- und Fachräume.
- Alters- und gesundheits-adäquates Mobiliar in den Klassen- und Fachräumen
- Schulkantine: Für die Schüler und Lehrkräfte, die an den Nachmittags-AGs teilnehmen gibt es eine neu renovierte Schulkantine, in der vollwertiges leckeres Essen zubereitet und verkauft wird.
- Gespräche mit Beratungslehrern werden im gemütlichen Sprechzimmer geführt.
- AG-Angebote wie Musik und Schulband geben Möglichkeiten zur musisch-kulturellen Selbstverwirklichung und Identifikation mit der Schule

Prävention

Dieser Baustein hängt eng zusammen mit der Aufklärung. Wir wollen aufklären und vorbeugen, weil uns die Zukunft unserer Schüler und Schülerinnen am Herzen liegt. Prävention bedeutet an unserer Schule:

- Striktes Rauchverbot an unserer Schule
- Verbot von koffeinhaltigen Getränken
- Verbot von Handys
- Fachunterricht und Projekte zum Thema Suchtprävention und Gesundheit
- Fachkundige Experten von außerschulischen Einrichtungen werden zu verschiedenen Gesundheitsthemen eingeladen, z.B. Pro Familia, Donum Vitae…
- Kariesprophylaxe: Zahnarzthelferinnen geben den Schülern aus den Klassen 5 und 6 Informationen zum Thema Zahnhygiene

Aktion

Wir wollen etwas bei unseren Schülern und mit unseren Schülern bewegen. Das heißt für uns:

- Aktion gemeinsamer Schulgarten: In einer Nachmittags-AG legen Schüler und Lehrer gemeinsam ein Schulgarten an.
- Aktion Schülerfirma: Schülerinnen und Schüler der Schülerfirma bereiten gemeinsam mit Lehrer für außerschulische und schulische Auftraggeber teilweise im großen Stil vollwertige Speisen zu.
- Schwimmunterricht
- Sportangebote im Nachmittagsbereich auch in Kooperation mit Sportvereinen.
- Bewegungsfreundliche Gestaltung des Schulhofs: Tischtennisplatten, Kletterwand, Verleih von Springseilen, Pedalos …, Schulgarten
- Bei Wandertagen und Klassenfahrten steht Bewegung im Vordergrund
- Bewegtes Lernen findet auch im Unterricht statt: Gruppenarbeit, Rollenspiele…

Aufklärung:

Wichtig ist, dass unsere Schüler und Schülerinnen ein Bewusstsein für ihren Körper und ihre Gesundheit entwickeln. Das geschieht hauptsächlich im Unterricht der Fächer Biologie, Sport, Religion und Hauswirtschaft. Es werden nun einige Beispiele hierfür genannt. Weitere Informationen sind den Stoffverteilungsplänen der oben aufgeführten Fächer zu entnehmen.

Biologie:

Thema: Den eigenen Körper verstehen und gesund erhalten Klasse 5-10

Unterthema: Bewegung

Ziele:

- Das menschliche Skelett und den Aufbau von Muskeln kennenlernen
- Ursachen für die Entstehung von Haltungsschäden kennenlernen
- Über die Entstehung von Verletzungen an Knochen, Muskeln und Gelenken Bescheid wissen und Gefahren erkennen
- Bewegung hält gesund: Bewegungsspiele für den Schulhof kennenlernen

Unterthema: Ernährung

Ziele:

- Nahrungsmittel und ihre Zusammensetzung kennen
- Richtige Essgewohnheiten kennen und falsche vermeiden
- Vor- und Nachteile spezieller Kostformen gegeneinander abwägen auch unter Berücksichtigung des Körpergewichts
- Schutzmaßnahmen vor krankmachenden Lebensmitteln kennenlernen (Bakterien, Schimmelpilze, Zusatzstoffe…)

Unterthema: Atmung

- Die Gefahren des Rauchens kennenlernen
- Schädliche Stoffe, die in Tabak enthalten sind nennen können
- Über Atemwegserkrankungen Bescheid wissen

Unterthema: Sexualkunde

- Verantwortung für den Körper übernehmen
- Sich über verschiedene Formen der Sexualität informieren
- Empfängnisverhütende Mittel kennen

- Sexuelle übertragbare Krankheiten kennen (insbesondere HIV)
- Vermeidung von Ansteckungsmöglichkeiten kennen
- Aufklärung über abweichendes Sexualverhalten und sexuellen Missbrauch
- Sich informieren über Schwangerschaft und Geburt

Sport: **Klasse 5-10**

Der Sportunterricht spielt eine führende Rolle bei der Gesundheitserziehung unserer Schüler und Schülerinnen. In ihm steht die Bewegung im Mittelpunkt. Die Schüler und Schülerinnen sollen

- Verschiedene Sportarten kennen und erlernen
- Ausdauerübungen zur Förderung der Herztätigkeit, des Kreislaufs und der Atmung durchführen
- Turnübungen zum Training von Gelenkigkeit und Beherrschung des Stützapparates durchführen
- Bei Spielen ihre Koordination, Reaktion und Orientierung schulen…

Hauswirtschaft **Klasse 7-10**

Das Unterrichtsfach Hauswirtschaft greift die Thematik Ernährung aus dem Fach Biologie wieder auf und erweitert diese.
Im Mittelpunkt stehen hier die Grundsätze der Ernähungslehre, sowie das Zubereiten von vollwertigen Speisen durch die Schüler. Weiterhin spielen die Unterthemen Hygiene am Arbeitsplatz, Unfallgefahrenschutz und Toxikologie eine Rolle

Religion: **Klasse 9-10**

Thema: Drogen

- Verschiedene Rauschmittel unterscheiden können
- Sich über Sucht und die Hintergründe informieren
- Hilfsmöglichkeiten kennenlernen

Thema: miteinander leben

- Regeln für das Zusammenleben erarbeiten
- Sich der eigenen Ängste bewusst werden
- Vertrauen lernen

Das Konzept wurde von einer Arbeitsgruppe unseres Kollegiums unter Bezugnahme der bereits an der Sophie-Scholl-Schule laufenden Angebote und Maßnahmen und des 2002 beschlossenen Projektes der Hauptschule Kloster Oesede erstellt und wird auf der nächsten Gesamtkonferenz vorgestellt.