



## „fit4future“ an der Franz-Joseph-Koch-Schule

Auszug aus „Fit und entspannt durch den Alltag – Brainfitness – eine Broschüre mit Informationen und Ideen für Eltern“ (S. 17):

### „Was ist eine ressourcenorientierte Gesundheitsförderung?“

Die Kinder sollen lernen, dass **Bewegung** und Sport wichtig für ihren Körper und ihre Gesundheit sind, und erleben, dass Sport Spaß machen kann und guttut. Motivierende Vorbilder (Lehrkräfte, Eltern) helfen, dies zu vermitteln. Zugleich sollen die Kinder Grundzüge einer **gesunden Ernährung** verstehen und in die Lage versetzt werden, sich einfache Mahlzeiten selbst zuzubereiten. Durch **Stärkung der sozialen Fähigkeiten** und der **Körperwahrnehmung** sollen sie lernen, auf ihr eigenes Wohlbefinden und auf das ihres Umfeldes zu achten und mit Stress angemessen umzugehen.

### Cooler Spielgeräte und leckere Pausensnacks – gesunde Schule zum Anfassen

Gerade Kinder im Grundschulalter haben noch ein hohes Bewegungsbedürfnis, das ihnen mit der Zeit „abgewöhnt“ wird. Gesundheitsfördernde Schulen bieten den Kindern neben dem „normalen“ Sportunterricht zahlreiche Bewegungsmöglichkeiten in den Pausen, am Nachmittag oder in Form eines bewegungsorientierten, aktiven Unterrichts. Damit werden die Unterrichtsstörungen geringer und der Lerneffekt wird deutlich verbessert, wie zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen. Mit der richtigen „Nervennahrung“ – d. h. einer ausgewogenen, ballaststoff- und vitaminreichen Pausen- und Mittagsverpflegung – wird der Lernerfolg zusätzlich unterstützt.

### Schule und Gesundheit sind miteinander verknüpft

Kinder, die sich wohlfühlen und motiviert sind, lernen besser. Lehrkräfte, die motiviert sind und denen es an ihrem Arbeitsplatz Schule gut geht, können besser unterrichten. Ein **gutes Schulklima** ist also eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit von Kindern und Lehrkräften und für den Schulerfolg. Eine aktive Gesundheitsförderung durch entsprechende Strukturen und Inhalte sollte auch im Leitbild der Schule und im Schulprogramm verankert sein. Damit wird jeder daran erinnert, sich aktiv für die Gesundheit einzusetzen. **Engagierte Eltern**, die Lehrkräfte in ihrem Erziehungsauftrag unterstützen und sich bei verschiedenen Aktionen in der Schule einbringen, **sind eine wertvolle Stütze.**“

(Herausgeber: Cleven-Stiftung Deutschland und planero GmbH ([www.fit-4-future.de](http://www.fit-4-future.de)))

(Kursiv gedruckte und farbige Markierungen durch K. Kreß)



# Verankerung der Module im Schulalltag

## Modul Bewegung

### Worum geht es?

Durch vielfältige Bewegungsangebote außerhalb des regulären Sportangebotes sollen die Kinder zu mehr Bewegung motiviert werden und Spaß daran entwickeln. Der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper und der körperlichen Fitness werden geschult.

Ein weiterer Grundgedanke ist zudem, dass eine enge Verknüpfung zwischen Bewegung und kognitiven Fähigkeiten besteht, so dass Lernerfolge begünstigt werden.

### Maßnahmen bezogen auf die Unterrichtsorganisation:

- bewusst geplante Sozialformwechsel
- Verknüpfung von Unterrichtsinhalten und Bewegung
- Bewegungspausen zwischen den Stunden => Lieder-CD, Ideen im Bewegungsordner
- Raumwechsel (Fördergruppen, Nutzung des Musikraumes, Werkraumes, Bücherei, Sporthalle, Religionsraum ...)

### Maßnahmen bezogen auf die größeren Pausen:

- Kennen und Umsetzen von Schulhofspielen
- Spiel- und Bewegungsmaterial in der Spielehütte
- Tanzpause (Jgst. 3 und 4) im Forum
- Fußballpause (Jgst. 3 und 4) in der Sporthalle
- Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten in den Klassenräumen und auf den Fluren

### Maßnahmen bezogen auf außerunterrichtliche Veranstaltungen:

- Bewegungstage
  - Aktionswoche
  - Barfußparcours
  - Spiel- und Sportfest
- ➔ Elternunterstützung dringend erforderlich!

### Maßnahmen im Nachmittagsbereich des offenen Ganztags:

- Raumwechsel für unterschiedliche Angebote
- Bewegungseinheiten nach Vertiefungs- und Hausaufgabenzeit
- Nutzung der Spielmöglichkeiten auf dem Schulhof, inklusive der Spielmaterialien in der Hütte
- Nutzung der Sporthalle für tägliche Freizeitangebote (Spiel und Bewegung/Fußball)
- Bewegungsangebote durch Kooperationspartner\*innen (Ballspiele, Yoga ...)
- Waldausflüge (klettern, verschiedene Untergründe erfahren ...)
- Nutzung der Slake-Line

### In allen Bereichen möglich:

- Einsatz der Aktionskarten und der Materialkisten



## Modul Brainfitness

### Worum geht es?

Der Grundgedanke ist, dass die geistige Leistungsfähigkeit durch Gehirntraining ebenso verbessert werden kann wie die körperliche Leistungsfähigkeit durch Sport. Die Kinder sollen sich bewusst mit ihrer geistigen Leistungsfähigkeit auseinandersetzen, hinderliche Verhaltensweisen oder Gegebenheiten wahrnehmen und Verbesserungsmöglichkeiten reflektieren und umsetzen.

### Maßnahmen bezogen auf die Unterrichtsorganisation:

- Übungen, die Konzentrations- und Merkfähigkeit trainieren
  - ⇒ auch Verknüpfung mit Unterrichtsinhalten
  - ⇒ Umsetzung bekannter Übungen vor Lernzielkontrollen
- Wahrnehmungsförderung (auditiv, visuell, taktil ...)
  - ⇒ auch Verknüpfung mit Unterrichtsinhalten
- Umgang mit Stress/Stressbewältigung (Rituale, positive Gedanken ...)
  - ⇒ auch kleine „Wettkampfsituationen“ schaffen, um Stress bewusst wahrzunehmen und zu verarbeiten
  - ⇒ Übungssituationen bewusst thematisieren und Sinn verdeutlichen (z.B. anstehende Lernzielkontrolle)
- Entspannungsübungen: „Kopfkino“/Fantasiereisen, Partnermassagen, Musik
  - ⇒ Ideen dazu auch im Bewegungsordner
- Einsatz der Aktionskarten und der Materialkisten
- Entwicklung von Medienkompetenz (verankert in den schulinternen Lehrplänen), auch im Hinblick auf den eigenen Medienkonsum und die Konsequenzen für die geistige Leistungsfähigkeit
  - ➔ **Elternunterstützung dringend erforderlich!**

### Maßnahmen im Nachmittagsbereich des offenen Ganztags:

- Umsetzung kinesiologischer Übungen
- Wahrnehmungsförderung (integriert in Freizeit- und Spielangeboten)
- Entspannungsübungen
- Sozial-Training (u.a. Stressprävention)
- Projektarbeit (Selbstständigkeit, Stärkung der Persönlichkeit)



## Modul Ernährung

### Worum geht es?

Eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein für eine gute Entwicklung. Wie auch die Bewegung fördert eine ausgewogene Ernährung sowie ein bewusstes Ess- und Trinkverhalten die Leistungsfähigkeit der Kinder. Die Kinder nehmen die Bereiche innerhalb des Schullebens bewusst wahr, in denen Ernährung eine wichtige Rolle spielt, und werden allmählich auch für eine gesunde Ernährung im häuslichen Bereich sensibilisiert.

Die 5 „Ernährungsbotschaften“ aus dem fit4future-Programm lauten:

- Wasser trinken
- Obst und Gemüse essen
- Regelmäßige Mahlzeiten
- Essen und Trinken schlau auswählen
- Beim Essen Bildschirm aus → **Elternunterstützung dringend erforderlich!**

### Maßnahmen im Vormittagsbereich

- Einsatz eines Tafelwasserspenders
- Wassertrinkpausen zwischen den Unterrichtsstunden
- nur Milchbestellung, Verzicht auf süße Getränke seitens der Schule
- Teilnahme am Schulobst- und -gemüseprogramm  
→ **Elternunterstützung dringend erforderlich!**
- regelmäßige Frühstückszeiten:
  - vor dem Unterricht
  - zwischen der 2. und 3. Unterrichtsstunde
  - zwischen der 4. und 5. Unterrichtsstunde
- Hinführung zu einem gesunden Frühstück
  - Hinweise an die Kinder und Eltern  
→ **Elternunterstützung dringend erforderlich!**
  - gelegentlich gemeinsame Vorbereitung eines Frühstücks
- Verankerung des Themas „Gesunde Ernährung“ u.a. im Lehrplan Sachunterricht
- Thematisierung von Ausnahmen: Mitbringen von Süßigkeiten zu Kindergeburtstagen und zu Karneval erlaubt

### Maßnahmen im Nachmittagsbereich des offenen Ganztags:

- ausgewogene Mittagsmahlzeit durch einen Cateringservice
- Mineralwasserangebot
- Durchführung eines Gesundheitstages (=> Müsli, Rohkost, Dips)



Allgemeiner Hinweis:

Durch entsprechende Stundenplan- und Diensteschilder rücken die Maßnahmen in das Bewusstsein aller am Schulleben beteiligten Personen und können dadurch recht zuverlässig und kontinuierlich umgesetzt werden.

## Feste Termine/Aktionen im Schuljahr

- fit4future-Tag zu Schuljahresbeginn
  - ⇒ gemeinsame Vorbereitung und Durchführung eines Frühstücks, z. B. unter dem Aspekt „Müsli“
  - ⇒ Schulhofspiele/Pausenhofspiele
    - ➔ Elternunterstützung dringend erforderlich!
- Gemeinsames Frühstück zu Karneval
- Aktionstage vor Fronleichnam mit Spiel- und Sportfest am Freitag
  - ➔ Elternunterstützung dringend erforderlich!
- Gemeinsames Frühstück am letzten Schultag vor den Sommerferien
- regelmäßige gemeinsame Singen im Forum:  
Präsentation von Tänzen, Bewegungsliedern

## Modul Verhältnisprävention/System Schule

### Schwerpunkt „Lehrkräftegesundheit“

#### Worum geht es?

Um Lehrkräftegesundheit zu erhalten oder zu fördern, müssen Maßnahmen auf organisatorischer oder individueller Ebene getroffen werden, um die Häufigkeit und das Ausmaß belastender Situationen in der Schule zu reduzieren und die eigenen Ressourcen der Lehrkraft sowie die ihrer Umgebung zu stärken.

Wesentliche Schutzfaktoren sind ein gutes Schulklima, sowohl hinsichtlich der räumlichen Gegebenheiten als auch bezüglich der emotional-sozialen Ebene, wozu insbesondere gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung zum Tragen kommen, und die Identifikation mit der Schule.



## Räumliche Ausstattung

- grundsätzlich gute Ausstattung durch den Hochsauerlandkreis

neue Anschaffungen seit 2017

- Rollhocker für die Klassen, um zur Unterstützung der Kinder beweglicher zu sein und nicht immer in die Hocke gehen zu müssen
- Schränke für Lehrkräfte ohne Klassenleitung, um eigenes Material verstauen zu können
- 2 Schreibtische und entsprechende Bürostühle zur Einrichtung von Lehrkräftearbeitsplätzen in einem separaten Raum

## Organisationsstrukturen

- Etablierung einer Steuergruppe
  - ⇒ Entlastung der Schulleiterin
  - ⇒ Partizipation der Lehrkräfte
- Teamarbeit (Austausch von Unterrichtsinhalten, -materialien und -erfahrungen, Austausch über Schüler\*innen, Arbeitsteilung)
- Gegenseitige Unterstützung bei schwierigen Elterngesprächen
- vielseitige Kommunikationsstrukturen
- Transparenz in Zielen und zeitlichen Abläufen
  - ⇒ Terminplanungen für mindestens ein Halbjahr, wöchentliche Erinnerungen
  - ⇒ Verdeutlichung der Schulentwicklungsarbeit im Schuljahr und längerfristig
  - ⇒ Vertretungsstunden: gute Organisation und gegenseitige Unterstützung

neu seit 2018

- ⇒ Checkliste für neue Kolleg\*innen, insbesondere Berufseinsteiger\*innen
- ⇒ Navigation durch die Jahrgangsstufen (Übersicht der wichtigen Arbeiten und Ereignisse in der entsprechenden Jahrgangsstufe)

## Maßnahmen auf individueller Ebene

- Fortbildungsmöglichkeiten nach Interessenslage
- Mitarbeiter\*innengespräche (Schulleitung, Lehrkraft)
- COPSOQ-Umfrage und Ableitung von Handlungsschwerpunkten über den Lehrkräfтеріат
  - ⇒ Thematisierung und Bearbeitung der Schwerpunkte in nachfolgenden Lehrkräftekonferenzen, evtl. Vorstrukturierung durch die Steuergruppe mit Beteiligung des Lehrkräfтеріат
- Auseinandersetzung mit eigenen Ressourcen (Resilienz), Wahrnehmung von „äußeren“ Unterstützungsmöglichkeiten
- bewusster Umgang mit Stress



## Schwerpunkt „Schule als gesunder Raum“

### Worum geht es?

Grundlegendes Ziel ist die Schaffung einer Wohlfühlatmosphäre. Diese wird durch Maßnahmen auf verschiedenen Ebenen erreicht. Wichtig sind die räumlichen Gegebenheiten, welche zum einen Teil vorgegeben sind, zum anderen Teil aber auch mitgestaltet werden können. Darüber hinaus ist der Umgang miteinander von großer Bedeutung, welcher sowohl die Erwachsenen als auch die Kinder als eine Schulgemeinschaft betrifft. Des Weiteren geht es um die Planung und Umsetzung gemeinsamer Aktivitäten, die den Zusammenhalt aller am Schulleben Beteiligten festigt und die Identifikation mit der Schule fördert.

### Räumliche Gegebenheiten

- Schallschutzmaßnahmen sind im Bau integriert
- freundlicher Eingangsbereich durch offene Gestaltung (großes, helles Forum, große Fenster zum Schulhof)
- helle, freundliche Klassenräume
- sauberes Schulgebäude

Einschränkung:

- dunkle Flurabschnitte vor den Klassenräumen, insbesondere im Untergeschoss

### Räumliche Gestaltungen

- dekorierte Fenster zum Schulhof
- Bilder, insbesondere Arbeiten der Schüler\*innen, an den Wänden im Forum, in den Fluren, in den Klassenräumen
- kindgerechte Lernplakate in den Klassenräumen

### Maßnahmen zur räumlichen Ausstattung

- Anschaffung freischwinger Stühle für die Schüler\*innen

### Erhaltung der räumlichen Wohlfühlatmosphäre

- Sensibilisierung für Sauberkeit
  - o Pantoffeln für die Klassen
  - o Mülltrennung in den Klassen
  - o Müllentsorgung auf dem Schulhof
  - o vernünftiges Verhalten in den Toilettenräumen
- Wertschätzung von und sachgemäßer Umgang mit Schuleigentum und dem Eigentum anderer Personen



### **Maßnahmen auf emotional-sozialer Ebene**

- Einhaltung der Schulregeln
- Durchführung des So...fit!-Konzepts
  
- Verankerung sozial-emotionaler Themen in den Lehrplänen
- Stärkung von Partner- und Gruppenarbeit im Unterricht
- Umsetzung von Helfer\*innensystemen im Unterricht
  
- Auseinandersetzung mit der Pausengestaltung, Einbeziehung der Schüler\*innen

### **Gemeinsame Aktivitäten in der Schulgemeinschaft**

- regelmäßiges gemeinsames Singen
- jährlich wiederkehrende Veranstaltungen (z. B. Karnevalsfeier, Spiel- und Sportfest, Tag der offenen Tür, Vorlesewettbewerb)
- Schulausflüge
- Schulfeste
- Schulgottesdienste

### **Maßnahmen im Nachmittagsbereich des offenen Ganztags:**

- Räumliche Trennung mehrerer Gruppen beim Mittagessen
- Schalldämmung: Vorhänge in den unteren Räumen, in denen auch in größeren Gruppen gegessen wird
  
- Sozial-Training in allen Jahrgangsstufen