

Unser Gesundheits- und Präventionskonzept



Die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Kinder liegen uns sehr am Herzen. Da Schule ein wichtiger Lebensraum ist, möchten wir sie so gestalten, dass Lernen, Bewegung und seelische Balance im Gleichgewicht sind. Unsere Schule soll ein Ort sein, an dem sich Kinder **wohl, sicher und angenommen** fühlen – körperlich, seelisch und sozial.

Unser Ziel

Wir fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Kinder, indem wir auf eine **ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, gute Beziehungen** und **seelische Stärke** achten. Gesundheitsförderung und Prävention gehören für uns zusammen – denn wer sich wohlfühlt, lernt besser und geht achtsam mit sich und anderen um.

Was wir im Schulalltag tun

- Gemeinsames Frühstück in den Klassen 1 und 2 vor der Zehnminutepause
- Viele Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schulhof und in der Turnhalle
- Naturnahe Gestaltung des Schulgeländes
- Kleine Bewegungspausen und Konzentrationsübungen im Unterricht
- Ein freundlicher und wertschätzender Umgang miteinander
- Teilnahme am Programm **Klasse 2000**
- Soziales Lernen mit **Lubo aus dem All!**
- Projekt **Skipping Hearts** – Seilspringen für Herz und Kreislauf
- Offene **Gesprächsangebote** mit Lehrkräften und unserer Schulsozialarbeiterin

Gesundheitsförderung und Prävention

Gesundheit bedeutet für uns mehr als nur „nicht krank sein“. Sie umfasst Körper, Geist und Seele – also auch Themen wie **Gefühle, Streit, Konflikte und Freundschaften**. Darum verbinden wir Gesundheitsförderung mit **Sucht- und Gewaltprävention**.

Unsere Schwerpunkte sind:

- Stärkung der Lebensfreude und des Selbstvertrauens
- Förderung sozialer Kompetenzen und Konfliktlösungsstrategien
- Gewaltfreie Kommunikation und respektvolles Miteinander
- Förderung von Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannung
- Aufklärung über Abhängigkeiten und gesunde Lebensentscheidungen

Diese Themen werden im Unterricht, in Projekten und in der Schulsozialarbeit immer wieder aufgegriffen und altersgerecht vertieft.

Klasse 2000

Unsere Schule nimmt seit vielen Jahren am Programm **Klasse 2000** teil – dem größten Unterrichtsprogramm Deutschlands zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung in der Grundschule. Das Programm begleitet unsere Kinder von Klasse 1 bis 4.

Ziele von Klasse 2000:

- Kinder lernen, wie ihr Körper funktioniert und was ihm guttut
- Sie erfahren, wie wichtig Bewegung, Ernährung und Entspannung sind
- Sie üben, Probleme friedlich zu lösen und mit Gefühlen umzugehen
- Sie werden darin bestärkt, „**Nein**“ zu sagen – zu Gewalt, Mobbing und Sucht

Das Programm wird von speziell geschulten Gesundheitsförder:innen unterstützt und regelmäßig im Unterricht umgesetzt. So wachsen unsere Kinder zu **starken, selbstbewussten und gesunden Persönlichkeiten** heran.

Weitere Informationen: → [Klasse 2000 an unserer Schule](#)

Lubo aus dem All!

Mit dem Präventionsprogramm **Lubo aus dem All!** lernen unsere Erst- und Zweitklässler, mit **Gefühlen** und **Konflikten** umzugehen. Lubo, eine kleine Figur aus dem Weltall, zeigt den Kindern auf spielerische Weise, wie man

- Gefühle bei sich und anderen erkennt,
- Streit fair löst,
- sich in andere hineinversetzt
- und sich selbst beruhigt, wenn etwas schwierig ist.

Das Programm stärkt das **soziale Lernen**, beugt **Aggression** und **Ausgrenzung** vor und ist damit ein wichtiger Baustein unserer Gewaltprävention.

Weitere Informationen: → [Lubo aus dem All!](#)

Schulsozialarbeit

Unsere **Schulsozialarbeiterin Frau Claudia Koppelman** ist seit 2021 an den Grundschulen

Bunnen, Evenkamp und Wachstum tätig. Sie unterstützt Kinder, Eltern und Lehrkräfte und ist ein fester Bestandteil unseres Präventionskonzepts.

Sie hilft zum Beispiel:

- wenn Kinder Streit haben oder Sorgen belasten,
- wenn es in der Klasse Schwierigkeiten gibt,
- wenn Eltern Beratung wünschen,
- oder wenn einfach jemand zum Zuhören gebraucht wird.

Frau Koppelman bietet auch kleine Projekte an, die das **Miteinander stärken**, die **Selbstsicherheit fördern** und beim **Umgang mit Konflikten** helfen. So trägt die Schulsozialarbeit dazu bei, dass Kinder **seelisch gesund und gestärkt** durchs Schulleben gehen.

Weitere Informationen: → [Schulsozialarbeit an unserer Schule](#)

Unser Schulhund Oskar

Seit dem Schuljahr 2023/24 gehört **Schulhund Oskar** fest zu unserer Schule. Er ist freundlich, gut ausgebildet und wird von einer Lehrkraft geführt.

Warum ein Schulhund?

- Kinder erleben Freude und Motivation beim Lernen
- Oskar sorgt für Ruhe und Entspannung im Klassenraum
- Er stärkt das Selbstbewusstsein und die Empathie der Kinder
- Er hilft dabei, Ängste abzubauen und Verantwortung zu übernehmen

Oskar fördert das soziale Miteinander und trägt zu einem **positiven Lern- und Klassenklima** bei – damit leistet er einen wertvollen Beitrag zur **emotionalen Gesundheit** unserer Kinder.

Weitere Informationen: → [Unser Schulhund Oskar](#)

Zusammenarbeit mit Partnern

Wir arbeiten regelmäßig mit außerschulischen Fachkräften und Einrichtungen zusammen, z. B.:

- dem **zahnärztlichen Dienst** (Zahnprophylaxe)
 - der **Landwirtschaftskammer** (Gesundes Frühstück)
 - dem **Gesundheitsamt** und der **Schulärztin**
 - der **Polizei** (Verkehrssicherheit)
 - regionalen **Beratungsstellen, Vereinen** und **Therapeut:innen**
-

Gesundheit im Unterricht

Gesundheit ist in vielen Fächern Thema – vor allem im **Sachunterricht**. Die Kinder lernen z. B.:

- was zu einer **gesunden Ernährung** gehört,
- wie sie sich **sicher im Straßenverkehr** bewegen,
- wie wichtig Bewegung und Entspannung sind,
- wie Körper und Gefühle zusammenhängen,
- und wie man Streit **friedlich löst**.

So werden Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention im Unterricht **lebendig und alltagsnah** umgesetzt.

[← Zurück zur Übersicht der Konzepte](#)

From: <https://gs-wachstum.de/Schulwiki2025/> - Schulwiki

Permanent link: https://gs-wachstum.de/Schulwiki2025/doku.php?id=konzepte:gesundheit_sicherheit:gesundheit_praevention

Last update: **2025/10/20 12:46**

