

Konzeptbaustein „Bewegung und Gesundheit“ der Regelschule „Ludwig Bechstein“ Arnstadt

1. Ausgangslage / IST:

Bewegung:

- 3. Sportstunde in allen Klassen fest im Stundenplan, ab Klasse 9 ist die dritte Sportstunde Wahlsport
- Sportliche Höhepunkte (ganzjährig) entsprechend der Planung der FS Sport
- z.T. Wandertage mit sportlichem Charakter (Schwimmen, Eislauf)
- Bewegungspause mit Bewegungsangeboten (Spielekiste Kl. 5-7, Fußball, Basketball auf dem Hof, Tischtennisplatte auf dem Hof)

Gesunde Ernährung:

- Mittagessenangebot für alle Schüler
- Hauswirtschaftsunterricht Klasse 9/10 – Kochen
- MfZ: Schulkiosk
- Projekte zur gesunden Ernährung in allen Klassenstufen

Prävention:

- Verschiedene Projekte im Unterricht (u.a. Biologie)
- Buddy- Projekt (Pausenbuddys)

2. Allgemeine Zielstellung:

Vorbeugen von gesundheitlichen Schäden durch gesunde Lebensweise an der Schule und Erlernen von Grundlagen gesunder Lebensführung

3. Elemente des Konzeptbausteines:

Entwicklungsschwerpunkt: Bewegungsfreundliche Schule			
Teilaspekt: Sportunterricht			
<i>Schwerpunkt/Teilziel</i>	<i>Aufgabe</i>	<i>Terminschiene</i>	<i>Verantwortlichkeiten</i>
Sportliche Betätigung im größtmöglichen Umfang als verbindlich installieren, um Bewegungsmangel und körperlichen	In jeder Klassenstufe wird die dritte Sportstunde als verbindliche Stunde im Stundplan ausgewiesen	Gesamtes Schuljahr	SL, Sportlehrer

Schäden vorzubeugen			
Teilaspekt: Bewegte Pause			
Schwerpunkt/Teilziel	Aufgabe	Terminschiene	Verantwortlichkeiten
Bewegungsangebote in der Pause, um einen Ausgleich zum Sitzen im Unterricht durch körperliche Aktivität zu ermöglichen	Nutzung der Klassen- Fußbälle in der Pause Aufstellen Tor auf dem Pausenhof Nutzung des Basketballkorbes Spielekisten in den Klassenstufen 5-7 für Pausenspiele(Kleinsportgeräte) täglich nutzen Tischtennisplatte auf dem Hof zur freien Verfügung	Tägliche Sport- und Spielangebote und Gerätenutzung in den Hofpausen Neubeschaffungen mit Mitteln „Gesunde Lebensweise“	SL, FS Sport Hausmeister SL, FS Sport Schulsozialarbeiter, Verantwortungsschüler
Teilaspekt: Mittagsfreizeit Ganztagsbereich			
Schwerpunkt/Teilziel	Aufgabe	Terminschiene	Verantwortlichkeiten
Zusätzliches Neigungs- und Begabungsangebot zur Förderung von Talenten	MFZ fest im Stundenplan installieren	Ganzjährig im Stundenplan	SL, Honorarkräfte Schulbudget
Teilaspekt: Arbeitsgemeinschaften über Schuljugendarbeit in Zusammenarbeit mit Vereinen			
Schwerpunkt/Teilziel	Aufgabe	Terminschiene	Verantwortlichkeiten
Arbeitsgemeinschaftsangebot zur Förderung von Talenten	Gelder der SJA entsprechend einsetzen ZA mit Vereinen Nutzung des Schulbudget für Honorarkräfte	Jedes SJ entsprechend der Gelder	Direkt e.V. als Träger der SJA SL – Schulbudgetverwaltung und Einsatz
Teilaspekt: Wahlpflichtfach „Mensch in Bewegung“			

Schwerpunkt/Teilziel	Aufgabe	Terminschiene	Verantwortlichkeiten
Verknüpfen von Aspekten der Ernährung, Bewegung und biologischer Voraussetzungen (fächerübergreifendes Arbeiten)	Schulinternen Lehrplan umsetzen und evaluieren	fortlaufend	FL Sport (Blume, Trillitsch)
Teilaspekt: Wettbewerbe und Wettkämpfe			
Schwerpunkt/Teilziel	Aufgabe	Terminschiene	Verantwortlichkeiten
Situationen des Vergleichs ermöglichen	Sportangebote laut SJ-Arbeitsplan erstellen	fortlaufend	FK Sport
TN an Sportwettkämpfen in der Region	Schüler entsprechend anmelden	fortlaufend	Sportlehrer
Entwicklungsschwerpunkt: Gesunde Ernährung			
Teilaspekt: Frühstück und Mittagessen			
Schwerpunkt/Teilziel	Aufgabe	Terminschiene	Verantwortlichkeiten
Kiosk	Angebot durch Schülergruppe (möglichst gesunde Kost – keine Süßigkeiten, Ketchup etc.)	Nach Plan täglich	GT-Koordinator, SsA
Mittagessen	TN am Mittagessen erhöhen – Schülersprecher prüfen Angebote und kümmern sich um Neuausschreibungsangebote	Bis Schulkonferenz Anfang 2019 - Neukonzeption für neuen Standort erstellt - Am Standort Rabenhold auslaufend – keine Neukonzeption mehr anstreben	Anbieter, SL Schülersprecher mit Unterstützung SsA
Hauswirtschaft und Praxislehre	Zubereiten gesunder Speisen (vom Haushaltsplan bis Kochen)	Fortlaufend nach Stundenplan	FL

Projekte	Tag der offenen Tür: Anbieter Mittagessen – Buffet, Fleyer, etc Im Biologieunterricht in ZA mit AOK: - Gesunde Ernährung		
----------	---	--	--

Entwicklungsschwerpunkt: Prävention			
Teilaspekt: Aufklärung, Gefahrenabwendung (über die unterrichtlichen Schwerpunkte hinaus)			
Schwerpunkt/Teilziel	Aufgabe	Terminschiene	Verantwortlichkeiten
Bereich Sexualerziehung:	Projekt Kl.6 – ZA mit Schulsozialarbeiter und Beratungsstelle der Stadt Arnstadt Projekt Kl.8 Ethik/Biologie – AIDS Projekt SsA mit Klassen 8	April 2011 Mai 2011 Jährlich nach Absprache	KL FL KL, SsA
Bereich Verkehrserziehung	Projekt Klasse 5 mit dem ADAC – Projekt Klasse 10 mit der Polizei Arnstadt/Ilmenau	Jährlich Oktober Jährlich nach Absprache	SL
Bereich Gewalt, Drogen, Nutzung von Medien etc.	Projekt „Starke Mädchen“ in ZA mit Polizei Arnstadt /Ilmenau Veranstaltung in Klasen 7-10 sowie 5 auf Wunsch – Umgang mit modernen Medien – strafbare Handlungen, Urheberrechte u.a.	Fortlaufend jährlich	SL, Schulsozialarbeiter
Rauchen	Projekt zum Nichtrauchen – Klasse 6	jährlich	Buddylehrer

	Projekt Kl. 7 und 8 mit SsA		SsA
Prävention allgemein	Thematische Elternabende	<p>Nach Bedarf entsprechend des Entwurfs zu Elternseminar (derzeit in Absprache)</p> <p>Bereits feststehend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was heißt Ganztagschule? - Wie geht ÜL? - Methodenlernen – Elternabend aller zwei Jahre 	BL, GT-Koord., Verein

Entwicklungsschwerpunkt: soziale Kompetenz / Miteinander lernen und leben

Teilaspekt: Regeln des Zusammenlebens

Schwerpunkt/Teilziel	Aufgabe	Terminschiene	Verantwortlichkeiten
Buddy-Projekt	Pausenbuddys betreuen	Monatliche Absprachen	Frau Goymann
Verantwortungsschüler	Übernahme der Verantwortung für die einzelnen Bereiche Tutoren Schülervertretung	Wöchentlich/monatlich je Aufgabenbereich	Fr. Höhne SsA, Vertrauenslehrer Frau Staritz
Streitschlichter	Moderation von Streitfällen Schlichtung von Streitsituationen	Monatliches Treffen Aufgabenübernahme bei Fallrelevanz	Herr Thierbach – Verantw. Lehrer
Schüleranwälte	regeln Anliegen von Schülern im Schulalltag	fortlaufend	Schulsozialarbeiter
Verantwortungsbereiche der Klassen	Achten auf Ordnung und Sauberkeit in den übertragenen Bereichen	fortlaufend	AG (VL, Schülersprecher, Schüler Kl.9a)

Klassentraining / Outdoorveranstaltungen	Erwerben bzw. trainieren sozialer Kompetenzen	Nach Bedarf und Absprache	KL, Schulsozialarbeiter, Soccerliga
Gestaltung des Arbeits- und Lebensraumes	Thematische Gestaltung der Gemeinschaftsbereiche Gestaltung der Klassenräume und Fachräume	fortlaufend	Frau Polasky KL, FL Schülervertretung
Bechsteinregeln	Regelwerk - Umsetzung	fortlaufend	AG (Frau Staritz) Alle Schüler, Lehrer, Eltern

Unterrichtsinhalte (die sich in den Projekten wiederfinden)

Klasse	Themen und Unterthemen	Fach/ Fächer	Ziele
5-10	Soziales Verhalten und Handeln	Kommunikationsstunde	<ul style="list-style-type: none"> Sich in Gruppen einordnen und sich gegenseitig helfen Regeln gemeinsam aufstellen und akzeptieren
5-10	Koordinationstraining	Sport	<ul style="list-style-type: none"> Ausdauerübungen zur Förderung der Herzfähigkeit, des Kreislaufs, der Atmung (des Gesamtstoffwechsels) und des Bewegungs- und Stützapparates durchführen Koordinationsschulung des Reaktions- und Orientierungsvermögens
5-10	Bewegung beim Menschen	Biologie	<ul style="list-style-type: none"> Ursachen für die Entstehung von Haltungsschäden kennen Fußschäden vermeiden und lindern Über die Entstehung von Verletzungen an Knochen, Muskeln und Gelenken Bescheid wissen und Gefahren erkennen
5-10	Richtige Ernährung und Verdauung beim Menschen Grundsätze der Ernährungslehre Fehlernährung	Biologie, Hauswirtschaft, Praxislehre	<ul style="list-style-type: none"> Zähne richtig pflegen Bescheid wissen über die Entstehung und Verhütung von Zahnschäden Zubereitungsmöglichkeiten von gesunden Pausenbroten kennen

	Garverfahren		<ul style="list-style-type: none"> • Richtige Essgewohnheiten lernen und falsche vermeiden • Auf die richtige Zusammensetzung der Mahlzeiten achten und die Auswirkungen falscher Ernährung erkennen • Vor- und Nachteile spezieller Kostformen gegeneinander abwägen und Gefahren der übertriebenen Anwendung erkennen • Ursachen von Gesundheitsstörungen kennen und verschiedene Kostformen zur Normalisierung des Körpergewichtes kennen lernen • Garmethoden beurteilen und anwenden im Hinblick auf die Erhaltung von Nährstoffen und Vitaminen
7-10	Hygiene	Hauswirtschaft, Sport, Praxislehre Biologie	<ul style="list-style-type: none"> • Übertragungswege von Krankheitserregern kennen und vermeiden • Hygienische Maßnahmen beachten und einhalten
7-10	Unfallgefahren und Unfallschutz	Hauswirtschaft, Praxislehre, Technik, Physik, Chemie, Sport	<ul style="list-style-type: none"> • Unfallgefahren im Haushalt und die Möglichkeiten zur Vermeidung aufzeigen • Die richtige Versorgung von Wunden erlernen • Sicherheitssymbole für Elektrogeräte kennen (VDE-geprüft) • Elektrogeräte sachgerecht handhaben • Gefahrensymbole bei Reinigungsmitteln beachten • Handhabung und Aufbau von Sportgeräten erlernen
9-10	Toxikologie	Hauswirtschaft, Praxislehre	<ul style="list-style-type: none"> • Unterscheiden zwischen natürlichen Schadstoffen (z.B. Solanin in grünen Kartoffeln und Tomaten; Phasin in rohen Bohnen), Schadstoffen durch Lebensmittelverderb und vom Erzeuger und Verarbeiter verursachten Schadstoffen • Gefahren durch verdorbene Lebensmittel erkennen

			<ul style="list-style-type: none"> • Folgen der Schadstoffe erkennen • Regeln für den Einkauf, die Aufbewahrung und für die küchentechnische Verarbeitung aufstellen • Verordnungen des Gesetzgebers zum Verbraucherschutz für Verpackungen (z. B. Haltbarkeitsdatum, Inhalts-, Konservierungs- und Farbstoffe) kennen • Allergieauslösende Stoffe kennen
8	Stoffwechsel	Biologie	<ul style="list-style-type: none"> • Ursachen von Herz-, Kreislauf- und Atemwegserkrankungen kennen • Pflege der Hamorgane beachten zur Vermeidung von Blasenentzündungen und anderen Krankheiten • Über Lebererkrankungen und deren Auswirkungen Bescheid wissen
5-10	Schäden durch ungesunde Lebensführung	Biologie, Hauswirtschaft, Sport, Religion	<ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen von falscher Ernährung und Bewegungsmangel kennen • Folgen von Lärm und Stress auf die Gesundheit kennen • Sport im Freien bei hohen Ozonwerten unterlassen • Auf Sonnenschutz achten • Auswirkungen legaler und illegaler Drogen auf die Gesundheit kennen • Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen • Suchtgefahr durch Medikamente und Glücksspiele erkennen
8	Infektionskrankheiten	Biologie	<ul style="list-style-type: none"> • Entstehung von Infektionskrankheiten durch unterschiedliche Erreger kennen

8-10	Sexualerziehung	Biologie, Religion, Ethik	<ul style="list-style-type: none"> • Empfängnisverhütungsmittel kennen und richtig anwenden • Verantwortung für den Körper übernehmen • Sich informieren über verschiedene Formen der Sexualität • Auf abweichendes Sexualverhalten hinweisen und sexuellen Missbrauch vorbeugen • Familienplanung beachten, um Schwangerschaftskonflikte auszuschließen • Sich über Schwangerschaft und Geburt informieren
5-10	Gewaltprävention	Religion, Biologie Deutsch, Sport, u. a.	<ul style="list-style-type: none"> • Körperliche Gewalt vermeiden • Konflikte verbal lösen lernen • Behinderungen akzeptieren und mit ihnen umgehen lernen • Vorurteile abbauen und integrative Maßnahmen unterstützen

Bechsteinschule