



Sekundarschule Preußisch Oldendorf

Sekundarstufe I

Konzept zur Gesundheitsförderung der Sekundarschule Preußisch Oldendorf und das Projekt „Gesunde Schule im Mühlenkreis“

I. Sportliche Aktivitäten an der Sekundarschule Pr. Oldendorf

Kinder und Jugendliche lernen nicht nur mit dem Kopf. Denken, Fühlen, Erleben und Wollen gehören zusammen; ein Lernen mit allen Sinnen. Gerade dafür bietet sich der Sport an - ob im dreistündigen Sportunterricht, während der Pausen oder in nachmittäglichen Arbeitsgemeinschaften wie z. B. Fußball oder Streetball. Durch sinnvoll ausgewählte Bewegungsangebote kann Schule dazu beitragen, dass Jugendliche ihr Interesse an der Bewegung entwickeln und stabilisieren. Dazu ist es aber auch nötig, Bewegungsaktivitäten aus dem Lebensalltag der Kinder und Jugendlichen mit der schulischen Welt zu verbinden. Sport kann im Rahmen der Gesundheitsfürsorge in hohem Maße dazu beitragen, dass sich Schülerinnen und Schüler ihres Körpers sicher werden und lernen, mit ihm angemessen und fürsorglich umzugehen. Durch die intensive Bindung vieler Jugendlicher an Bewegung, Spiel und Sport sind besondere Chancen der Identitätsbildung gegeben.

Durch den Sport und mit dem Sport machen Schülerinnen und Schüler vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen bzw. -wahrnehmungen, bilden konditionelle sowie koordinative Grundlagen aus und erfahren eine eigene Körperakzeptanz.

Darüber hinaus prägen die körperlich-sportlichen Aktivitäten aber auch das Bild einer Schule nach außen. Eine Erwähnung in der Presse sowie Anerkennung durch Urkunden, Medaillen und Pokale unterstützt die Reifung und Entwicklung der entsprechenden Kinder und Jugendlichen und kann Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen steigern. Gleichzeitig vertreten die Schülerinnen und Schüler ihre Schule nach außen, identifizieren sich mit ihr, begreifen sich so als tragender Teil einer Gemeinschaft.

Im Folgenden soll zunächst ein Überblick gegeben werden, was neben dem regulären Sportunterricht und den Sportangeboten im Bereich der Pflicht-AGs an sportlichen Aktivitäten und Bewegungsangeboten an unserer Schule vorgehalten wird.

Pausensport: Durch Mitwirkung der Schulsozialarbeit und der SV werden die Schülerinnen und Schüler mit in die Ausleihe von Spielmaterialien integriert und lernen somit –neben dem Spaß an der Bewegung und dem gemeinsamen Spiel- Verantwortung, Organisation u.ä. aktiv kennen und anzuwenden. Möglichkeit zu (u.a.):

- Tischtennis
- Basketball
- Fußball
- Hüpfspielen und Rope-Skipping
- Badminton

Zusätzliche freiwillige Angebote der Schule sind nicht nur eine wichtige Ergänzung zum Unterricht. Sie tragen vielmehr wesentlich zur Gestaltung des Schullebens und zur Öffnung der Schule bei. Sie sind charakterisiert durch Freiwilligkeit, Spontaneität und Interessenorientierung und bieten damit eine positive und motivierte Grundlage für den Zugang vieler Schülerinnen und Schüler zu solchen Angeboten. Jeder Schüler und jede Schülerin soll sich dazu nach seinem/ihrem Können aber auch Wollen einbringen. Dazu zählen:

Freiwillige Arbeitsgemeinschaften

- Fußball
- Schach und Gesellschaftsspiele
- Tanzen/Musical Dance
- Schwimmen (Erlangung der Schwimmfähigkeit, Erwerb verschiedener Schwimmabzeichen)
- Klettern und Gleiten (Bouldern-Wasserski-Inlineskating)

Ferienangebote (durch die Schulsozialarbeit):

- Kanufahrten
- Radtouren

Turniere/Wettkämpfe:

- Fußball – Teilnahme an Kreismeisterschaften männlich und weiblich verschiedene Jahrgänge
- Basketball - Teilnahme an Kreismeisterschaften männlich verschiedene Jahrgänge
- Streetballturnier
- Kickerturnier
- Badminton
- Schachturnier

Sonstiges:

- Nutzung von Kletterparcours des Jugendzentrums durch Schulklassen
- Erlebnisorientierte Tagesveranstaltungen, die Natur und Sport verbinden

Schulsportwettbewerbe:

- Bundesjugendspiele Leichtathletik, ergänzt um die Möglichkeit im Rahmen einer Schwimm-Exkursion das Sportabzeichen (Bronze-Silber-Gold) zu erwerben
- Fußballwettkämpfe intern und mit Nachbarschulen
- Alternatives Teamsportfest aller Klassen

Exkursionen:

- jährliche Skiexkursion nach Österreich
- im Jahresterminplan verankerte Tagesexkursion der gesamten Schulgemeinschaft in die Eishalle Osnabrück

II. „Gesunde Schule im Mühlenkreis“

Ergänzend hierzu nimmt unsere 2013 gegründete Schule bereits seit ihrem ersten Betriebsjahr am Projekt „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“ teil: Zielsetzung ist dabei, den ganzheitlichen

Ansatz von Denkleistung, Fitness und gesunder Ernährung über mehrere ganztägige Projekte zu dem Schwerpunkt „Gesundes Frühstück“ und deren Fortführung im Fachunterricht (Arbeitslehre/Hauswirtschaft, Naturwissenschaft) stärker in das Bewusstsein unserer Schülerinnen und Schüler zu rücken.

So nahmen in dem Schuljahr 2013/14, 2014/15 und 2015/16 alle Schülerinnen und Schüler der fünften Klassen am Projekt „Gesunde Schule im Mühlenkreis“ teil. Der Fachbereich Hauswirtschaft hat hierbei das Segment „Gesundes Frühstück“ als Schwerpunkt gewählt, um –unterstützt von der AOK NordWest- mit den Kindern das eigene Essverhalten zu reflektieren, alternative Speisenangebote zu machen und auszuprobieren. Ziel des Projektes ist eine behutsame Sensibilisierung für das eigene Essverhalten und das Hinführen zu einer bewussteren, ausgewogenen und damit gesünderen Ernährung mit Blick auf die eigene Salutogenese. Seit dem Schuljahr 2016/17 setzt die Schule das Projekt nunmehr in Eigenregie fort.

Das jeweils an einem Vormittag pro Klasse fünfständig durchgeführte Projekt wird von den Kindern begeistert mitgetragen, die verantwortlichen Lehrerinnen für das Fach Hauswirtschaft fungieren im Schulalltag als Multiplikatorinnen und haben über die Pausenbewirtung („Vollwerttag“) und die Mittagverpflegung in unserer schuleigenen Mensa (Gemüsebrötchen, Salatangebote und frisches Obst als preisgünstigste Angebote des Sortiments) diese Elemente bereits in den Schulalltag transportiert.

In den Klassen 6 findet in Kooperation mit dem Landfrauenverband im Sinne der notwendigen Nachhaltigkeit ein 5-stündiges Praxisprojekt „Gesunde Ernährung, Milch- und Milchspeisen“ statt. Ebenfalls in der Jahrgangsstufe 6 –genauer im Wahlpflichtbereich „Naturwissenschaften-Gesundheit-Ernährung-Bewegung“- wird in diesem Schuljahr zudem erstmals das lehrplanbezogene und anschlussfähige Projekt „Schmexperten - Wissen das schmeckt“ in drei vierständigen Modulen durchgeführt.

Für die 7. Klassen rückt zudem das Tages-Projekt „Fitness und Denkleistung“ in den Fokus, sodass im Rahmen einer zuverlässigen Jahresarbeitsplanung die Gesundheitsförderung für die Jahrgänge 5 bis 7 verlässlich curricular verankert ist. Seit dem Schuljahr 2015/16 ist –in Kooperation mit dem Berufskolleg Lübbecke- ein Gesundheits-Projekt für die 7. Klassen und 8. Klassen fest in den Jahresterminplan eingepflegt, hier liegt zum einen der Gedanke der gesunden Ernährung über das Frühstück hinausgehend im Fokus, zum anderen stehen „Bewegung und Entspannung“ als Teil des schulischen Alltags im Mittelpunkt der Arbeit.

Unsere Schule wird im Mai 2019 bereits zum sechsten Mal mit dem Gütesiegel „Gesunde Schule im Mühlenkreis“ ausgezeichnet, und ist damit berechtigt, das unten abgebildete Logo zu führen. Der Erhalt des Gütesiegels ist neben dem grundsätzlichen Auftrag zur Gesundheitsförderung in der Schule ein zusätzlicher Ansporn, auch in den folgenden Jahren am Projekt „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“ teilzunehmen.



III. Wahlpflichtangebot (ab Klasse 6)

Der ungewöhnliche für den Wahlpflichtbereich gewählte Name „**Naturwissenschaften-Gesundheit-Ernährung-Bewegung**“ dokumentiert bereits die verschiedenen Inhalte, die dieses Fach an unserer Schule verbindet: Der naturwissenschaftliche Anteil liefert vertiefte biologische, chemische und physikalische Kenntnisse und Fertigkeiten sowie die für die speziellen Themenbereiche notwendigen Erweiterungen.

Im Bereich Gesundheit ist der Gesundheitsbegriff der WHO leitend, der Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit definiert, sondern von einem „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“ ausgeht. Somit geht der Unterricht nicht nur vom biologisch-medizinischen Aspekt an das Thema heran, vielmehr werden auch soziologische und psychologische Zusammenhänge beleuchtet. Ernährung beinhaltet dabei ebenfalls nicht ausschließlich hauswirtschaftliche Gegenstände wie z.B. Nahrungszubereitung. Es wird deutlich über die Aufgabe der Heranführung an eine gesündere Ernährung hinausgegangen, weil weitere Aspekte, die junge Menschen betreffen, hinzukommen: Magersucht, Übergewicht usw.

Auch Sport ist in diesem Kontext nicht nur Vereins- und Leistungssport. Im Gefüge des Faches werden auch Themen wie an die Person angepasste Koordinationsschulungen, Entspannungsübungen und kleine Elemente des Freizeitsportes vorgestellt und eingeübt.

Diese besonders auf die Salutogenese (Gesunderhaltung) des ganzen Menschen bezogenen Themen werden schülerorientiert vermittelt. Sie bieten den Schülerinnen und Schülern nicht nur die Möglichkeit, sich mit ihrem eigenen Körper auseinanderzusetzen, sondern auch eine gute Grundlage, um sich mit wichtigen Berufsperspektiven vertraut zu machen, da die Bedeutung von Berufen im Bereich Gesundheit und Pflege größer werden wird. Das Fach bietet hier Möglichkeiten, sich frühzeitig mit entsprechenden Aufgabenfeldern zu befassen, womit eine enge Verzahnung mit dem Konzept der Berufswahlorientierung gewährleistet ist.

Das Erstellen eines schulinternen Lehrplanes, in den Inhalte aus den naturwissenschaftlichen Fächern ebenso einfließen wie Elemente der Fachbereiche Sport und Arbeitslehre-Hauswirtschaft ist für die Jahrgänge 6 bis 8 bereits abgeschlossen. Eine notwendige Abgrenzung der Unterrichtsgegenstände zu den Fächern der Stundentafel Physik/Chemie/Biologie, Sport und Arbeitslehre Hauswirtschaft ist erfolgt. Da gemäß dem Selbstverständnis des Faches die Prävention eine große Rolle spielt, sind auch Elemente des Themenkomplexes „Sucht“ in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit in den Lehrplan integriert worden.

In allen Lernbereichen wird die Kooperation mit außerschulischen Partnern angestrebt und ausgebaut. Bereits die Schülerinnen und Schüler des Jahrgangs 7 erhalten im Verlauf eines Projekttagess „Ernährung-Gesundheit-Bewegung“ am Berufskolleg Lübbecke erste Einblicke in berufsvorbereitende bzw. –begleitende Ausbildungsgänge. Das Projekt verbindet im Sinne einer zusätzlichen Berufsfelderkundung praktische und theoretische Anteile, um frühzeitig den Blick für die Berufsorientierung zu öffnen. Es findet seine Fortsetzung in den Jahrgängen 8 bis 10.