

- Angebot eines Selbstbehauptungstrainings in Kl. 1 u. 3 (4 x 90 Min., kostenpflichtig) durch ParaVida-Sicherheitsschulung (www.ParaVida.de)
- musische Angebote (z.T. OGS):
Flöten- , Bläser- und Akkordeonunterricht
Musical-AG (OGS)
Kunst-/Holz-AG (OGS)
Töpfer-Kurs mit Künstlerin (Kultur und Schule)
- Entspannungs- AG (OGS)
- Natur pur –AG (Frühjahr bis Herbst – OGS)
- Bücherwürmer-Schmöcker-AG (OGS)

Übergeordnete Tutmirgut-Aktivitäten

- Integration der Tutmirgut-Bereiche, wann immer dies möglich ist:
Wir verpflichten uns, kontinuierlich in den einzelnen Bausteinen unserer Gesundheits-erziehung die Tutmirgut-Bereiche Bewegung, Ernährung und Stressregulation in Unterricht, Schulleben und Ganztag miteinander zu verknüpfen. Hierdurch erleben und erfahren die Kinder die Wichtigkeit und Bedeutung aller drei Bereiche für ein gesundes Leben.
- Tutmirgut-Wandertage in den Klassen 1/2
- Tutmirgut-Verpflegungsaktionen in den Klassen (Frühstück, Obstsalat, Kräuterquark..)
- Tutmirgut-AGs im Rahmen des Offenen Ganztages (s.o.)
- ein jährlicher Tutmirgut-Aktionstag mit Einbindung der Eltern
- Unterrichtseinheiten im Bereich Medien-erziehung: Auswirkungen von zu viel Fernsehen-/Computer-/Playstation-/Wii-Konsum
- regelmäßige Informationen der Eltern über Tutmirgut-Aktivitäten und zu Tutmirgut-Inhalten auf Elternabenden, durch Info-Flyer und Informationsbroschüren der BZgA
- regelmäßige Elterninformationen zu den Auswirkungen von Medienkonsum auf Kinder
- Evaluation der Tutmirgut-Aktivitäten durch Befragung der Kinder und Eltern, z.B. Schülerbefragung zu Tutmirgut-Aktionen; Schüler- und Elternbefragung zum Ende der Grundschulzeit

Weiterführende Informationen zu Tutmirgut

www.kgs-niederkassel.de

www.bzga.de

www.kivi-ev.de



Katholische Grundschule
Niederkassel

*Unterwegs
nach
Tutmirgut*

Elterninformation



Katholische Grundschule Niederkassel
Annostr. 3
53859 Niederkassel
02208-3761
KGS-Niederkassel@t-online.de

Unterwegs nach Tutmirgut – ein integrativer Ansatz der Gesundheitsförderung

Unser Ziel ist es, im Lebensraum unserer Grundschule das Wissen, die Motivation, das Verhalten und die Verhältnisse in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressregulation positiv zu beeinflussen.

Die Kernbotschaften sind hierbei:

- So viel Bewegung wie möglich
- Regelmäßig und abwechslungsreich essen und trinken
- Entspannung und Zuwendung tun gut
- So wenig Fernsehen und Computer wie möglich

Eine Tutmirgut-Grundschule macht gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Stressregulation zum begleitenden Ereignis des schulischen und sozialen Lebens von Grundschulkindern. Hierbei wird das Wechselspiel zwischen den drei Elementen immer wieder für die Kinder erlebbar. Gleichzeitig erfahren die Kinder, wie wichtig es ist, diese im Gleichgewicht zu halten. Als Tutmirgut-Grundschule sensibilisieren wir die Kinder für ihre physischen und psychischen Befindlichkeiten, damit sie lernen, eigene Bedürfnisse zu erkennen, einzuordnen und mit ihnen umzugehen. Hierdurch legen wir den Grundstein für eine zukunftsorientierte Gesundheitsförderung unserer Schülerinnen und Schüler.

„Unterwegs nach Tutmirgut“ ist ein grundschulspezifisches Projekt der **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**, welches regional im Rhein-Sieg-Kreis durch den Verein **kivi e.V.** unterstützt wird.

Im Januar 2009 wurde unsere Schule in das Projekt „Unterwegs nach Tutmirgut“ aufgenommen. Eine Projektgruppe aus Eltern und Lehrkräften wurde gebildet und der Ist-Stand der bisherigen Schulentwicklung im Bereich der Gesundheitsförderung erhoben sowie Weiterentwicklungen auf den Weg gebracht.

Im Juni 2010 wurde unsere Schule bei einem Ortstermin durch die BZgA auf die Umsetzung der Qualitätskriterien einer Tutmirgut-Schule hin überprüft und schließlich als Tutmirgut-Schule zertifiziert.

Bereich Bewegung

Bereits im Schuljahr 2006 wurde unsere Schule als **Bewegungsfreudige Schule NRW** durch das Schulministerium ausgezeichnet. Bewegung-Spiel-Sport gehören zur Grundorientierung unserer Schule, mit welcher wir den veränderten Lebensbedingungen unserer Schülerinnen und Schüler entgegenwirken wollen. In allen Bereichen des Schulalltages möchten wir die Kinder zur Bewegung motivieren und auf diese Weise ihre physische und psychische Entwicklung positiv beeinflussen. Zu den Säulen unseres Konzeptes der bewegungsfreudigen Schule gehören:

- Sportunterricht mit schulinternem Sportcurriculum
- Kompensatorischer Sportunterricht in Kl. 1 und 2
- Sportförderunterricht in Kl. 3 u. 4
- Sport-AG /Sportabzeichen Kl. 3 u. 4
- vielfältige außerunterrichtliche Sportangebote im Rahmen des Offenen Ganztags
- Bewegungsstunden und - pausen (Unterricht) – Rhythmisierung des Unterrichtstages
- Bewegungsangebote in der gr. Pause
- Spiel- und Kletteranlage auf der Schulwiese
- Spielgeräteausrüstung in den Pausen
- Schulhof-AG aus Eltern u. Lehrkräften zur Schulhofgestaltung
- Angebot des ergonomischen Sitzens in den Klassen: Höhenverstellbares Mobiliar/ Sitzkissen
- Ranzentest
- Vielseitiger Mannschaftswettbewerb/ Bundesjugendspiele (Sportfest)
- Teilnahme an Sportwettkämpfen (Fußball/ Schwimmen)
- Mobilitätstraining/Radfahrprüfung

Bereich Ernährung

- Ernährungserziehung im Rahmen des schulinternen Sachunterrichtscurriculums:
 - Kl. 1/2
 - Einf. der Ernährungspyramide
 - Obst und Gemüse
 - Gesundes Frühstück
 - Bewegung ist gesund
 - Zusammenhang von Ernährung, Bewegung und Entspannung für die Gesundheit
 - Kl. 3/4
 - Gesunde Ernährung: eigene Ess- u. Trinkgewohnheiten bewusst reflektieren
 - Nahrungsmittel u. ihre Nährstoffe
 - Verdauung
 - Erwerb des Ernährungsführerscheins
 - Zusammenhang von Ernährung, Bewegung

und Entspannung für die Gesundheit

Gesunde Ernährung im Laufe der Schulwoche:

- tägl. Wasserangebot in jeder Klasse
- tägl. Angebot eines Milchfrühstücks in jeder Klasse
- tägl. Frühstückspausen
- tägl. Angebot eines ernährungsphysiologisch hochwertigen Mittagstisches im Ganztag (2 Auswahlgerichte: vegetarisch/fleischhaltig)
- tägl. Obstangebot im Ganztag
- Grüner Tag: wöchentliches Obst- und Gemüse- Buffet in jeder Klasse (durch Eltern bereitgestellt)
- OGS- Back-/Koch-AG

Gesunde Ernährung im Laufe des Schuljahres:

- mehrmals im Schuljahr gemeinsames gesundes Frühstück in den Klassen
- Projektwochen „Gesunde Ernährung“ (im Wechsel mit anderen Projektthemen)
- Tage des gemeinsamen Lernens zum Thema „Gesunde Ernährung“

Bereich Stressregulation

- Lärmschutzdecken in allen Klassenräumen
- Lärmampeln in den ersten Klassen
- Entspannungsbereiche in den Klassen und OGS-Räumen (Chillout-Bags in jeder Klasse/ Sofas in den OGS-Räumen)
- Entspannungspausen während des Unterrichts, nach anstrengenden Unterrichtsphasen (Entspannungsmaterialien, -musik, Lehrerhandout in jeder Klasse)
- wöchentl. Entspannungsangebot in der großen Pause (Musikraum)
- konsequente Einhaltung der Schulordnung
- regelmäßige Klassensprecherversammlungen
- schulinternes Streitschlichtungscurriculum in Kl. 1-4:
 1. Regeln und Rituale
 2. Umgang mit Streitgeschichten
 3. Auf dem Weg zum Anders Streiten
 4. Anders Streiten I
 5. Anders Streiten II
 6. Konfliktgespräch demonstrieren
 7. Training mit dem Hosentaschenbuch
 8. Training für Streithelfer mit dem Hosentaschenbuch (Bensberger Mediationsmodell)