

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 (Turnhalle)
- OGS-Entspannungsangebote
- Neugestaltung der Schülertoiletten unter Beteiligung der Kinder (Farbkonzept)
- 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
- Angebot eines Selbstbehauptungstrainings in Kl. 1 u. 4 (4 x 90 Min., kostenpflichtig) durch ParaVida-Sicherheitsschulung (www.ParaVida.de)
- musische Angebote: Flöten-, Bläser- u. Akkordeonunterricht; Musical- o. Theater-AG; Musik-AG (Rhythmus/Percussion).
- Garten-AG (Frühjahr/Sommer)
- Spielplatz und Co.-AG
- Einführung freiwilliger Schulkleidung durch den Förderverein

ÜBERGREIFENDE AKTIVITÄTEN

Integration der Tutmirgut-Bereiche, wann immer dies möglich ist

Wir verpflichten uns, kontinuierlich in den einzelnen Bausteinen unserer Gesundheitserziehung die Tutmirgut-Bereiche Bewegung, Ernährung und Stressregulation in Unterricht, Schulleben und Ganztage miteinander zu verknüpfen. Hierdurch erleben und erfahren die Kinder die Wichtigkeit und Bedeutung aller drei Bereiche für ein gesundes Leben.

- Tutmirgut-Wandertage in jeder Klasse im Verlauf der Grundschulzeit
- 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 Medienerziehung: 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
- www.gutdrauf.net



GGs NIEDERKASSEL



Eltern-
Information

Unterwegs
nach
Tutmirgut



Gemeinschaftsgrundschule Niederkassel

Annostraße 3

53859 Niederkassel

(02208) 3761

info@ggs-niederkassel.de

www.ggs-niederkassel.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 inzwischen im Diakonischen Werk weitergeführt wird. Im Januar 2009 wurde unsere Schule in das Projekt „Unterwegs nach Tutmirgut“ aufgenommen und im Juni 2010 offiziell von der BZgA als „Tutmirgut-Schule“ zertifiziert.

In den Jahren 2014, 2017 und 2021 folgten dann Rezertifizierungen durch kivi e.V. für jeweils drei weitere Jahre.

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
- Sport-AG /Sportabzeichen Kl. 3 u. 4
- vielfältige außerunterrichtliche Sportangebote im Rahmen des Offenen Ganztags
- Bewegungsstunden und- pausen (Unterricht) – Rhythmisierung des Unterrichtstages
- Spiel- und Kletteranlage auf der Schulwiese
- Niedrigseilgarten und Supernova-Drehspielgerät auf dem Schulhof
- Spielgerätegarage zur Ausleihe in den Pausen
- Schulhof-AG aus Eltern und Lehrkräften zur Schulhofgestaltung
- Angebot des ergonomischen Sitzens in den Klassen: Höhenverstellbares Mobiliar/ Sitzkissen
- Fitnesscheck (im Sportunterricht)
- Sportfest/Bundesjugendspiele
- Teilnahme an Sportwettkämpfen (Fußball/Schwimmen)
- Fußball-Mini EM und-WM
- Mobilitätstraining/Radfahrprüfung
- OGS-Sport-AGs (z.B. Fußball, Tennis, Karate, Tanzen, Flotte Socke)

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 Ganztags (2 Auswahlgerichte: vegetarisch/fleischhaltig)
- tägl. Obst- und Rohkostangebotes im Ganztags
- Grüner Tag: wöchentliches Obst- und Gemüsebuffet in jeder Klasse (durch Eltern bereitgestellt)
- OGS- Back-/Koch-/Tutmirgut-AG

Gesunde Ernährung im Laufe des Schuljahres:

- mehrmals im Schuljahr gemeinsames gesundes Frühstück in den Klassen
- Projektwochen „Gesunde Ernährung“ (im Wechsel mit anderen Projektthemen)