

Gesund macht Schule

Newsletter

Hier wächst was Gesundes!

Gesund macht Schule im Offenen Ganztage? Aber ja! Oft bietet der Nachmittag sogar mehr Gelegenheit als der eng getaktete Unterricht, sich Gesundheitsaspekten wie Ernährung oder Bewegung besonders abwechslungsreich zu widmen.

Wenn mittags die Glocke läutet, ist zwar der Unterricht vorbei. Das Bestreben, den Alltag der Kinder gesund zu gestalten und ihnen die Grundlagen einer gesunden Lebensweise zu vermitteln, kennt hingegen keinen Schulschluss. Sich frisch und ausgewogen ernähren, toben und tollern, mal zur Ruhe kommen, das „Wunderwerk menschlicher Körper“ kennenlernen und sich wohlfühlen – das alles zählt auch am Nachmittag und in der Freizeit.

Entsprechend richtet sich *Gesund macht Schule* auch an den Offenen Ganztage. Am Programm teilnehmende Offene Ganztage, kurz OGS, können folgende Angebote nutzen: Sie erhalten Materialmappen und weitere Medien, können sich für Fortbildungen wie den „Abenturetag“, „Kleiner Rücken ganz stark“ oder „Fit für die Küche“ anmelden oder mit einer Patenärztin oder einem Patenarzt zusammenarbeiten.

Die Vorteile, Gesundheitsförderung auch in der Betreuung großzuschreiben, liegen auf der

Hand: Oft ist nachmittags mehr Zeit, Themen in Arbeitsgemeinschaften umzusetzen, eine Projektreihe zu Gesundheitsthemen zu gestalten oder Exkursionen zu unternehmen. Für die OGS eröffnet sich die Möglichkeit, *Gesund macht Schule*-Inhalte aus dem Unterricht zu ergänzen und zu vertiefen. Natürlich kann die OGS auch eigene Angebote wie zum Beispiel eine Garten-AG umsetzen.

In diesem Newsletter zeigen wir, wie abwechslungsreich Gesundheitsthemen in der OGS umgesetzt werden können.

Deutlich wird auch, wie Unterricht und OGS-Angebote sich im Alltag miteinander verzahnen lassen.

Darüber hinaus finden Kinder in der OGS aber immer auch Gelegenheit, ohne Anleitung oder Kontrolle eigenen Ideen und Bedürfnissen nachzugehen. Das fördert ihre Kreativität und ihre Eigenständigkeit, tut einfach gut und ist nicht zuletzt eine wichtige Basis für ein gesundes Leben.

Gesund macht Schule ist auch am Nachmittag ein Thema

Mit **MACH** Seiten
Mit Extra-Seiten für Kinder!

Inhalt

So machen Schule und OGS gemeinsame Sache!

Drei Schulen im Porträt

Eltern und OGS im guten Austausch!

Im Gespräch mit der OGS-Leiterin und einem Elternvertreter der Schwansschule in Wermelskirchen

Was für ein Theater!

Medientipps für die OGS

Neuer Projektwettbewerb:



„Glück – was ist das?“

„Mitmachen lohnt sich!“

So machen Schule und OGS gemeinsame Sache!

Wie können *Gesund macht Schule*-Themen in der Offenen Ganztagschule (OGS) umgesetzt werden? Und wie ziehen Schule und OGS zum Wohle aller an einem Strang? Wir zeigen, wie drei Programmschulen das angehen.

Ob „Ernährung“, „Bewegung und Entspannung“ oder „mein Körper“ – in der **OGS der Johannesschule in Köln** spielen *Gesund macht Schule*-Schwerpunkte eine große Rolle. „Woraus besteht ein gesundes Frühstück? Wie ernähre ich mich gesund? Wie gehe ich gut mit meinem Körper um? Auch diese Aspekte ziehen sich bei uns durch den Nachmittag“, erläutert Elke Nawroth, Leiterin des Offenen Ganztags. „Wir haben auch schon Themen aus dem Unterricht vertieft, etwa zum Schwerpunkt ‚menschlicher Körper‘ ein Skelett gebastelt.“

Ein bewegter Nachmittag

Besonders am Herzen liegt der Nachmittagsbetreuung, die Kinder in Bewegung zu bringen. „Am Morgen haben sie im Unterricht viel Zeit sitzend verbracht. Wir bieten ihnen daher gezielt Bewegungsmöglichkeiten“, informiert Nawroth. Neben Klassikern wie Ballsport und Fußball umfasst das AG-Programm spezielle Angebote wie „Abenteuerturnen“, für das in der Turnhalle abwechslungsreiche Bewegungslandschaften aufgebaut wer-

den. Unter der Devise „Ringen, raufen, toben“ können die Kinder nach klaren Regeln ihre Kräfte messen. Sehr beliebt ist auch das „Sportdancing“ als sportliche Cheerleading-Variante. Zusätzlich gibt es eine Yoga AG. „Manche Kinder machen gerne einmal eine Pause vom lebhaften Alltag“, berichtet die OGS-Leiterin. Möglich wird das reichhaltige Programm durch den örtlichen Turnverein, der als Träger des Offenen Ganztags die Fachkräfte bereitstellt.

Klare Strukturen für alle

„Wenn Kinder früh Sportmöglichkeiten kennenlernen, weckt das vielleicht ihre Lust, in einen Verein zu gehen und ihre Freizeit aktiv zu gestalten“, hofft Nawroth. Schulleiterin Beate Grashof schätzt die sportlichen, kreativen und kulturellen AGs im Ganztag auch als einen Vorteil für die Gemeinschaft: „Die Kinder kommen losgelöst vom Klassenverband miteinander in Kontakt. Und wir beobachten: Je besser sie sich kennen, umso besser gehen sie miteinander um.“ Förderlich für ein positives Miteinander sei zudem, dass die Schulregeln vormittags und nachmittags gelten. „Es bestehen klare Absprachen. Keiner muss lange diskutieren, sondern alle können sich an einer deutlichen Struktur orientieren“, hält Grashof fest.

Exkursion in den Wald

„Ab in den Wald“ heißt es regelmäßig in der **OGS der Gemeinschaftsgrundschule Zweifall** in Stolberg. Die Bedingungen dafür sind günstig, denn die Schule liegt am Rand eines Waldgebietes. „In der Regel sind rund 30 Kinder aus verschiedenen Klassen und Jahrgängen bis zu zwei Stunden mit unserem Waldpädagogen unterwegs“, erklärt Marie Luise Creutz, Leiterin des Offenen Ganztags. „Schlechtes Wetter kennen wir dabei nicht – die Kinder ziehen möglichst bei jeder Witterung los. Oft haben sich mehr Interessierte angemeldet, als wir mitnehmen können. Sie kommen auf die Warteliste für die nächste Exkursion.“ Bei der Gestaltung der Waldbesuche nutzt die OGS auch die vormittags von den Lehrkräften der Schule entwickelte „Waldkartei“. Sie beinhaltet jeweils zehn Ideen zu den Themenfeldern „Bewegung“, „Kreativität“, „Pflanzen“, „Tiere“, „Experimente“, „Sinne“ und „Nationalparkgedanke“. „Die Grundidee für unsere Kartei war, die Nähe des Waldes besser zu nutzen – nicht zuletzt, um ihn den Kindern vertrauter zu machen und als Raum für Freizeitaktivitäten ans Herz zu legen“, erklärt Schulleiterin Ute Esser.

Die OGS Johannesschule legt viel Wert auf abwechslungsreiche Bewegungsangebote. Auf der Jubiläumsfeier konnten sich die Eltern wie hier bei der Vorführung der Turn AG live davon überzeugen, dass die Kinder viel Spaß daran haben.



Medientipp

**Kurt Wasserfall:
Bühne frei für alle:**

**Methoden für
Improvisation und
Theater in Schule
und Freizeit**



Improvisationstheater fördert Selbstbewusstsein, Teamwork und Kreativität und hilft, spielerisch Konfliktlösungen zu erarbeiten. Damit eignet es sich auch für Integration und Inklusion. Das Workshop-Buch zeigt auf, wie das vermeintliche „Drauflos-Spielen“ unkompliziert im Nachmittagsbereich eingebaut werden kann. Schritt-für-Schritt-Erklärungen führen von leichten Übungen bis hin zum improvisierten kompletter Stücke. Mit einfachen Mitteln entstehen Szenen und Theaterstücke, die jedes Kind einbeziehen. Eine Methodensammlung für Lehrkräfte und Erzieher an Grundschulen und weiterführenden Schulen.

Verlag an der Ruhr 2013, 18,99 Euro

Vielfältige Sinneserfahrungen ermöglichen ein gutes Körpergefühl. In der OGS Zweifall lernen die Kinder den Wald mit Auge, Nase, Hand und Ohr kennen.



Schule für die Sinne

Neben kreativen Bewegungsspielen schulen die Kinder im Wald ihre Sinne, indem sie auf die Geräusche der Natur und ihrer Bewohner achten. Sie laufen barfuß und erspüren die Beschaffenheit des Untergrundes, zeichnen ihren Lieblingsbaum oder erstellen Kunstwerke aus Fundstücken, die sie lose im Wald vorfinden. Jeweils zentral ist der Blick für die Besonderheiten der Jahreszeit. Zusätzlich legt die OGS viel Wert auf ein abwechslungsreiches Sportangebot, darunter Leichtathletik, Tennis, Fußball und Judo. „Es gibt sogar eine Mädchen-Fußballmannschaft“, freut sich Ute Esser. „Früher haben selten Mädchen in den Unterrichtspausen am Vormittag auf dem Schulhof mit Fußball gespielt. Seitdem sie in der OGS den Sport zunächst unter sich erkunden können, hat sich das geändert.“

Bewegung und Ruhe

Die **Gemeinschaftsgrundschule Schwanenschule in Wermelskirchen** setzt ebenfalls auf eine enge Verzahnung von Vor- und Nachmittag. „Wir sind zum Beispiel bestrebt, über den Tag Bewegung und Ruhe auszuloten“, erläutert OGS-Leiterin Sandra Kunde. „Manche unserer 180 OGS-Kinder kommen vor Schulbeginn und bleiben nachmittags lange.“

Gesunde Pausen:

Die OGS Schwanenschule bringt mit ihrem Angebot im Spielehäuschen Bewegung in den Nachmittag. Als Ausgleich zum quirligen Schulleben ist manchmal aber auch eine ruhige Auszeit wichtig.



In dieser Zeit brauchen sie Bewegung, etwa nach einer Lernzeit. Manchmal brauchen sie aber auch Ruhe, ob nach dem Sport oder einfach als Auszeit.“ Für die Umsetzung haben Schule und OGS gemeinsam ein Konzept entwickelt. Ein zentraler Baustein ist eine Materialsammlung für Bewegungs- und Entspannungsangebote. Sie steht in jeder Klasse und wird von Lehrkräften und OGS-Mitarbeitern genutzt. „Auf dem Schulhof weisen wir zudem eine Zone aus, in der nicht gerannt und geschrien wird“, erläutert Schulleiterin Katrin Wagner. „Dort können die Kinder ungestört malen, ein Brettspiel machen oder sich unterhalten.“

Regelmäßiger Austausch

Auch das „Motto des Monats“ zieht sich wie ein roter Faden durch den Tag. „Oft sind das im Grunde selbstverständliche Themen wie ‚Sich grüßen‘, oder ‚Bitte und Danke sagen‘“, erklärt Wagner. „Indem wir uns morgens und

nachmittags daran halten, prägt sich das intensiver ein.“ Als wertvoll empfinden Lehrkräfte und OGS-Team eine feste Zuständigkeit in den Klassen. „Für die Hausaufgabenbetreuung ist immer die gleiche OGS-Kraft in einer Klasse“, beschreibt Kunde. „So lernen unsere Mitarbeiter die Kinder gut kennen und können sich eng mit den Klassenlehrerinnen austauschen. Auch für die Kinder und die Eltern ist ein fester Ansprechpartner von Vorteil.“

Für die Vernetzung von Vor- und Nachmittag haben Schule und OGS diverse Schnittstellen eingerichtet. Dazu gehören beispielsweise ein monatliches Treffen von Schulleitung, OGS-Leitung und der für den Ganztags zuständigen Lehrerin sowie ein Arbeitskreis, in dem neben Lehrkräften und OGS-Mitarbeitern auch vier Elternvertreter mitwirken. Diese Zusammenarbeit ermöglicht, dass Schule und Offener Ganztags auch Gesundheitsthemen gemeinsam in Vor- und Nachmittagsbereich umsetzen können.



Kontakt Daten zu den jeweiligen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern der Schulen und der AOK-Regionaldirektionen finden Sie im Internet auf: www.gesundmachtschule.de unter dem Stichwort: Materialien > Newsletter.

Medientipp

Mmm!

Die Katze lässt das Mäusen nicht – und die Mäuse lassen das Mopsen nicht. Die hungrigen Nager wollen die Vorratskammer plündern und ihre Leckereien an der wachsamem Hauskatze vorbeischnüffeln. Doch Vorsicht: Nehmen sie den Mund zu voll, kommt die Katze näher und schon sind die kostbaren Stücke wieder verloren. Um bei diesem kniffligen Katz-und-Maus-Spiel die vorteilhaftesten Züge zu machen, muss das Team stets Chancen und Risiken gegeneinander abwägen. Das Spiel fördert damit auf unterhaltsame Weise Teamwork, sprachliche Bildung und strategisches Denken. Für 2-4 Spieler. Spieldauer 15-20 Min., ab 7 Jahre. Pegasus Spiele, 17,95 Euro



Eltern und OGS im guten Austausch!

Wie kommen OGS und Familien gut zusammen? Wie können Eltern sich bei Gesundheitsthemen in der OGS einbringen? Fragen an Sandra Kunde, OGS-Leiterin der Schwanenschule in Wermelskirchen, und Harald Brust, Vater von zwei Grundschulkindern und stellvertretender Elternvertreter an der Schwanenschule.

Wie gelingt ein guter Austausch zwischen OGS und Eltern?

Kunde: Aktuelle Themen bespricht man am besten direkt. Da berufstätige Eltern wenig Zeit haben, bieten wir ihnen bereits morgens vor dem Unterricht Gelegenheit dazu. Generell motivieren wir sie, uns auch bei Fragen und Anregungen zur Verpflegung der Kinder oder zur aktiven Freizeitgestaltung anzusprechen. Ein Fragebogen, mit dem wir alle zwei Jahre die Zufriedenheit der Eltern mit der OGS ermitteln, beinhaltet ebenfalls solche Themen. Die Rückmeldungen berücksichtigen wir bei der Gestaltung unserer Angebote.



Sandra Kunde:

„Wir freuen uns, wenn Eltern auf uns zukommen.“

Brust: Bei Problemen oder Vorfällen sollten Eltern von sich aus auf die OGS-Mitarbeiter zugehen. Richtig finde ich, sich zunächst an die zuständige Betreuung zu wenden, statt direkt an die Leitung. Sie kennt das Kind und vieles lässt sich in einem kurzen Gespräch klären. Gute Kontakte zu den Mitarbeitern können durch Besuche von Informationsabenden, Projekttagen oder Vorführungen entstehen. Auch beim Abholen ein paar Minuten Zeit für einen kurzen Austausch mitzubringen, stärkt den Kontakt.

Was wünschen sich OGS und Eltern mit Blick auf ein gesundes Angebot für die Kinder voneinander?

Kunde: Es ist prima, wenn Eltern uns beim Thema gesunde Ernährung unterstützen. Einige

Kinder frühstücken in der OGS. Dafür sollten die Eltern ihnen etwas Gesundes mitgeben. Erzählen Kinder zu Hause, dass sie das Mittagessen öfter nicht mögen, wünschen wir uns entsprechende Rückmeldungen. Darüber hinaus möchte ich Eltern anregen, sich auch bei größeren Planungen einzubringen, etwa für eine bewegungsanregende Schulhofgestaltung.

Brust: Das Essen sollte gesund und idealerweise frisch gekocht sein. Prima finde ich, wenn zusätzlich Obst und Rohkost angeboten werden. Ein Anliegen ist mir, dass die Kinder auch mal spontan auf den Schulhof können, wenn sie draußen toben möchten. Generell finde ich eine gute Auswahl an Bewegungsangeboten wichtig. Die Kinder verbringen viel Zeit in Schule und OGS und anschließend bleibt oft wenig Raum für Sport. Klasse wäre auch, wenn OGS und Sportvereine mehr kooperieren würden.

Was können Eltern zu einer gesunden Nachmittagsgestaltung beitragen?

Kunde: Im Alltag haben Eltern meist wenig Zeit. Aber auch „kleine Einsätze“ sind toll. So können sie z. B. bei einem Projekt zu gesunder Ernährung oder zu Bewegungsspielen auch nur an einem Nachmittag ein, zwei Stunden mitmachen.

Brust: Ich finde es gut, sich selbst einen Eindruck zu verschaffen, vielleicht zum Mittagessen in die OGS zu kommen oder in eine AG zu schnuppern. So bekommt man etwas vom OGS-Leben mit und kann Anregungen und Ideen entwickeln. Prima finde ich es auch, wenn Eltern Zeit und Lust haben, etwas anzubieten. Und wenn jemand bloß für einen Nachmittag in die OGS kommt und zum Beispiel interessierten Kindern zeigt, wie man jongliert oder auf einer Slackline balanciert.



„Nur wenn man mitarbeitet, kann man auch etwas bewegen.“

Harald Brust

Gesund macht Schule-Wettbewerb: Tolle Preise zu gewinnen!

Zum „Glück“ gibt es jetzt einen neuen Wettbewerb.

Zum „Glück?“ Ja, genau darum geht es: Was ist Glück? Was macht andere Menschen glücklich?

Für unseren neuen Wettbewerb suchen wir dazu kreative Kinderbeiträge, ob als Plakat, Gedicht, Lied, Comic ... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und alle können mitmachen. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2018. Wir freuen uns auf viele Beiträge!

Mehr Infos unter: www.gesundmachtschule.de

Kontakt

Ärztammer Nordrhein

Sabine Schindler-Marlow
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302 - 2030
Fax: 0211 4302 - 2019
E-Mail: sabine.schindler-marlow@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling
Kasernenstraße 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791 - 1586
Fax: 0211 8791 - 2689
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de

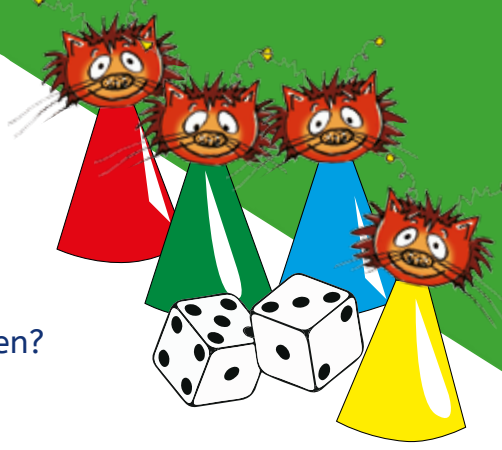


Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt: Sabine Schindler-Marlow, Silva Bieling
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG
Layout: tina ennen, wdv OHG
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



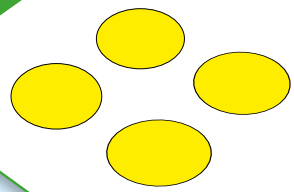
Hauptsache Spielen



Was tust du am liebsten?

Spielen? Genau!

Das tun alle Kinder gerne.
Egal, ob ein Kind aus Afrika, Amerika oder Asien kommt, alle Kinder spielen gerne.



Nicht jedes Kind besitzt Spielsachen wie Autos, Puppen oder Brettspiele. Familien in armen Ländern können ihren Kindern kein Spielzeug kaufen. Das Geld reicht dann nur für Essen und Kleidung.

Deshalb sind die Kinder auf ihre eigenen Ideen angewiesen. Sie spielen oft mit Sachen, die sie auf der Straße finden. Sie suchen nach Gegenständen wie leeren Dosen, Draht, Stoffresten oder Steinen – und basteln sich daraus Dinge zum Spielen.

Das macht viel Spaß.

Wurf Spiel

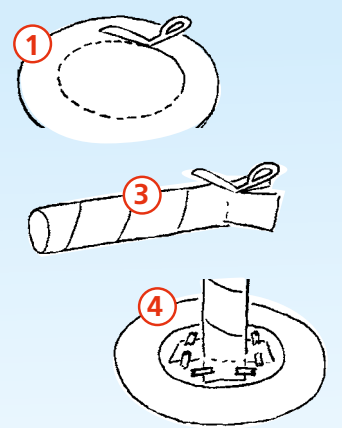
Du brauchst:
1 große Papprolle,
Pappteller,
(3 Teller pro Spieler)
Fingerfarbe, Klebstoff

Wir zeigen euch, wie man Spiele selbst machen kann.

Bastelanleitungen

Und so geht's:

- 1 Schneide den inneren Teil eines Papptellers aus.
- 2 Bemale den äußeren Ring mit Farbe. Jedes Kind sollte möglichst andersfarbige Ringe erhalten.
- 3 Schneide das untere Ende einer Papprolle ein.
- 4 Klappe die eingeschnittenen Enden um und klebe sie auf einen ganzen Pappteller.



So spielt ihr:

Alle Kinder stellen sich zwei Meter entfernt von dem Wurfziel auf. Abwechselnd versucht ihr, euren Ring über die Zielrolle zu werfen.

Gewonnen hat das Kind, das die meisten Ringe über die Rolle geworfen hat.



Unser Tipp:

Kennst du schon ...



... unsere Spielwerkstatt von *Gesund macht Schule?*

www.gesundmachtschule.de/spielwerkstatt

In unserer Spielwerkstatt findest du die zehn beliebtesten Bewegungsspiele aus aller Welt.

Zu jedem Spiel gibt es eine Spielanleitung. Wir erklären dir auch, aus welchem Land das Spiel kommt und zu welcher Zeit es erfunden wurde.

Viel Spaß beim Nachspielen.

Füh Memory

Bastelanleitung



Du brauchst:

16 kleine Pappen, zum Beispiel Bierdeckel, Sachen zum Aufkleben, eine Augenbinde.

Und so geht's: Auf die Pappen klebst du verschiedene Sachen. Sachen können sein: Stoffe, Sandpapier, Knöpfe, Pfeifenreiniger und alles, was dir so einfällt ...

Immer auf zwei Pappen die gleichen Sachen kleben. Wenn alle Pappen fertig sind, kannst du spielen.



So spielt ihr:

Gespielt wird wie normales Memory.

Alle 16 beklebten Pappkarten liegen verdeckt auf dem Tisch.

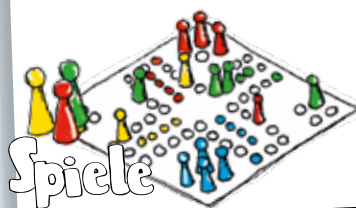
Der Spieler, der an der Reihe ist, erhält immer die Augenbinde.



Dann nimmt er sich zwei Karten und ertastet, ob auf der Oberfläche die gleichen Sachen geklebt sind.

Sind sie gleich, darf er die Karten behalten. Hat er ein ungleiches Paar gezogen, kommen die Karten verdeckt zurück auf den Tisch und der nächste Spieler ist an der Reihe.

Gewonnen hat der Spieler, der die meisten Paare gefunden hat.



Spiele

Stadt



Land

Fluss

... einmal anders!



Tiere

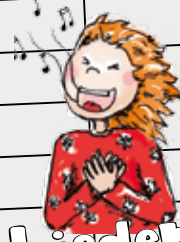
Spiele	Essen	Lieder	Pflanzen	Berufe	Tiere
--------	-------	--------	----------	--------	-------

Stadt Land Fluss

Diese Vorlage findet ihr auf www.gesundmachtschule.de/mitmachseiten



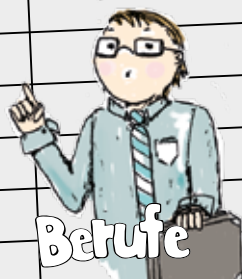
Essen



Lieder



Pflanzen



Berufe