

# Gesund macht Schule Newsletter

## Jede Menge Glück!

„Glück – was ist das?!“ lautete das Thema unseres Wettbewerbs im zurückliegenden Schuljahr. Die Resonanz war beeindruckend: 39 Schulen haben teilgenommen und uns 44 tolle Beiträge geschickt. Ihnen und euch allen herzlichen Dank!

Mit der Frage „Was ist Glück?“ wollten wir Kinder anregen, sich damit zu beschäftigen, was sie glücklich macht. Ebenso wollten wir sie darin bestärken, ihre Gefühle bewusst wahrzunehmen. Denn beides bildet eine wichtige Basis für ein positives Lebensgefühl und ein gesundes Selbstbewusstsein. Wer sich glücklich fühlt, ist eher bereit, etwas auszuprobieren und anderen offen zu begegnen. Gleichzeitig ist der Blick für das Positive hilfreich, um mit weniger schönen Momenten oder Gefühlen umgehen zu können.

Ein weiteres Ziel war, dass Kinder erkennen: Es fühlt sich schön an, andere glücklich zu machen oder das eigene Glück mit ihnen zu teilen. Über Kindersätze wie „Ich habe eine Gänsehaut, wenn ich jemanden glücklich mache“ oder „Einander zu helfen, Träume wahr werden zu lassen, macht glücklich“ haben wir uns daher umso mehr gefreut.

Insgesamt haben wir Bilder, Plakate, Collagen, Bücher, Kalender, Zeitungen und vieles mehr erhalten, was in Projektwochen, Projekttagen

oder über das Schuljahr hinweg entstanden ist – in der Schule ebenso wie im Offenen Ganztage. Einige Kinder waren dem Glück in Theaterstücken, Liedern oder Interviews auf der Spur, andere haben Glücksbotschaften gesammelt, Gute-Laune-Tipps und selbst gebastelte Glücksbringer für eine Portion „Glück to go“ zusammengestellt. Klasse finden wir auch den Ansatz, dass alle, die zur Schule zählen, in das Thema eingebunden wurden und Glück haben sollen: Kinder, Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher, der Hausmeister, die Sekretärin ...

### Zum Glück braucht es oft gar nicht viel.

Aus der Fülle der kreativen Beiträge die Gewinner zu ermitteln, war ganz schön knifflig. Schließlich haben wir uns entschieden, den 1. Platz dreimal, den 2. Platz fünfmal und den 3. Platz viermal zu vergeben. Die drei „Hauptgewinner“ stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor.

Ganz im Sinne unseres Wettbewerbs wünschen wir Ihnen eine glückliche Weihnachtszeit – und natürlich gute Unterhaltung mit unserem neuen Newsletter!



Mit MACH Seiten  
Mit Extra-Seiten für Kinder!

## Inhalt

### Glück – was ist das?!

Drei Gewinnerschulen und ihre Wettbewerbsbeiträge

### Bestärken Sie Ihr Kind in seiner Neugier

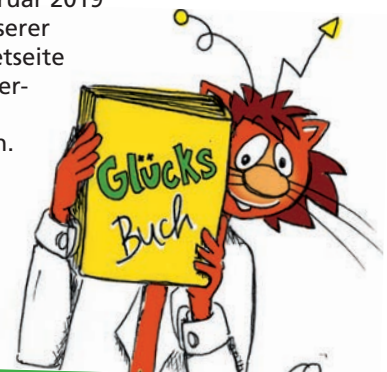
Anregungen unserer Patenärztin, was Eltern zu einer glücklichen Schulzeit beitragen können

### Von Hummeln und Feen

Medientipps für Kinder, Eltern und Lehrkräfte

### Zum Lesen und Stöbern:

Aus den Wettbewerbsbeiträgen wird ein Glücksbuch entstehen, das Sie ab Februar 2019 auf unserer Internetseite herunterladen können.



# „Glück – Was ist das?!“

Eine Woche voller Glück, eine bunte Fibel mit Ideen, was glücklich macht, viele spannende Aktionen und kreative Werke – die Beiträge der drei Gewinnerschulen unseres Wettbewerbs sind wirklich beeindruckend!

Was bedeutet Glück? Habe ich Glück oder bin ich glücklich? Diese und viele weitere Fragen verfolgten die Schülerinnen und Schüler der zweiten Klassen in der **KGS Postweg in Oberhausen** in einer Projektwoche. „Wir wollten mit den Kindern erarbeiten: Es ist kein Zufall, wenn man glücklich ist. Mit einem positiven Blick auf das Leben kann jeder seinem Glück etwas ‚auf die Sprünge‘ helfen“, erklärt Klassenlehrerin Karina Schleiken. „Für die seelische Gesundheit ist die Selbstwahrnehmung ein wichtiger Aspekt.“ Vielen Kindern falle es allerdings schwer, sich „Glücksmomente“ und die damit verbundenen Gefühle bewusst zu machen oder in Worte zu fassen, beobachtet Co-Klassenlehrerin Anke Seidel. „Wir möchten ihre Wachsamkeit für glückliche Augenblicke stärken und ihnen den Weg in ein Leben ebnet, das von positiven Gefühlen geprägt ist.“

Zu Beginn der Projektarbeit trugen die Kinder zusammen, was sie mit dem Begriff „Glück“ verbinden. Sie berichteten von eigenen Glücks-

erlebnissen, erkundeten Glückssymbole aus aller Welt und befassten sich im Verlauf der fächerübergreifenden Projektwoche mit Aspekten wie Glück und Freundschaft, Bewegung, Musik, Natur und Kreativität. Zahlreiche Lerninhalte, eigene Gedanken und ihren täglich selbst gewählten „Glückspruch“ hielten sie in einem „Glücksbuch“ fest. Darüber hinaus entstanden bunte Glücksdosen mit Gute-Laune-Tipps, Glückslaternen, Freundschaftsbänder, Bilder mit Glücksbotschaften und vieles mehr.

Das Glücksprojekt habe die Kinder für positive Gefühle sensibilisiert, freut sich Dörthe Schmitt, Klassenlehrerin der Parallelklasse. „Sie haben erkannt: Ein inneres Glücksgefühl entsteht am ehesten durch Freundschaft, gemeinsame Erlebnisse und Zusammenhalt. Auch kleine Dinge wie ein Lächeln oder ein Lob können glücklich machen. Die Erkenntnis, dass Glück in der Gemeinschaft wächst, hat letztlich die gesamte Klassengemeinschaft gestärkt.“

## Ein Kalender bringt Glück

Für die acht Klassen der **katholischen Grundschule Arche Noah in Grevenbroich** stand das gesamte Schuljahr 2017/2018 im Zeichen des Glücks: Geschichten lesen, Lieder singen, Bilder malen, Glückssymbole basteln, ein Glückstagebuch schreiben, ein Kochbuch mit „Glücksrezepten“ erstellen, positive Nachrichten sammeln, Gute-Laune-Spiele genießen und beim City-Lauf erleben, dass Bewegung glücklich macht – vielfältige Aktionen zogen sich durch das Jahr. Mehrere Klassen beschäftigten sich auch damit, dass ein friedlicher Umgang miteinander, Lob und Anerkennung oder schön gestaltete Klassenräume Glücksgefühle bewirken können.

„Wir haben uns für das Thema ‚Glück‘ entschieden, um ein Gegengewicht zu den vielfach negativen Meldungen in den Nachrichten und auch zum Leistungsdruck zu schaffen, der oft schon auf Grundschulkindern lastet“, erklärt Beate Hoffmann, Lehrerin an der Schule. „Gemeinsam wollten wir daran arbeiten, die Welt und unsere eigene Situation einmal aus anderen Blickwinkeln zu betrachten und mehr Leichtigkeit und ein Stück vom Glück in unsere Schule zu tragen. Die Kinder sollten erkennen, wie vielfältig Glück sein kann, und aufmerksam für schöne Erlebnisse im Alltag werden. Gerade in weniger positiven Situationen kann es hilfreich sein, wenn man gelernt hat, Glück im Kleinen zu finden.“

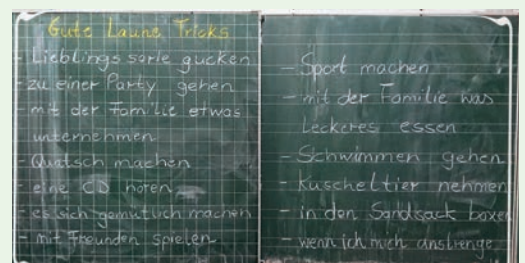
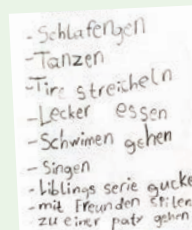
Was kann man tun, um sich glücklich zu fühlen, und wie kann man andere glücklich machen? Die Kinder der KGS Postweg hatten dazu viele Ideen:



Neugieriger Blick zurück: War Glück früher so wie heute?



Zusammen etwas unternehmen ist einer von vielen Gute-Laune-Tipps.



In ihrer Glücksfibel haben die Kinder im Offenen Ganztags der GGS Inden ihre schönsten Projekte rund ums Glück festgehalten.



Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich. André Gide



Zum Glücksplakat haben alle Kinder der OGS etwas beigetragen.

Die anfängliche Ideensuche habe allen gezeigt, wie individuell Glück ist, bilanziert Beate Hoffmann. Entsprechend vielseitig habe sich die Projektarbeit aufgefächert. Nützlich bei der Umsetzung seien die Anregungen von zwei Kolleginnen gewesen, die an der *Gesund macht Schule*-Fortbildung „Glück“ teilgenommen hatten. Ihre Arbeiten stellten die Kinder schließlich an einem Präsentationstag vor den Sommerferien Eltern, Verwandten und Freunden vor. Mit Blick auf die tollen Arbeitsergebnisse entstand die Idee, verschiedene Ansätze in einem Kalender zu bündeln. „Wir erstellen jedes Jahr einen solchen Kalender für das kommende Jahr“, erläutert die Lehrerin. „Für 2019 soll er mit Beiträgen aus allen Klassen das Glück in die Familien tragen und ein Dankeschön für alle sein, die uns bei der Projektarbeit unterstützt haben.“

## Die Fibel der Glückspilze

„Als wir für unsere OGS einen Namen gesucht haben, fanden alle ‚Glückspilz‘ klasse“, erzählt Ilona Schäfer, Lerntherapeutin und Leiterin des **Offenen Ganztags der Gemeinschaftsgrundschule Inden**. „Das zeigt bereits: Glück ist für unsere Kinder ein wichtiges Thema. Als wir ihnen ein Ganzjahresprojekt dazu vorgeschlagen haben, waren sie sofort begeistert.“ Rasch trugen die Kinder eine ganze Menge an Ideen zusammen, was sie selbst oder andere glücklich macht. Weil so viele gute Gedanken nicht einfach verpuffen sollten, schlug die Erzieherin ihnen vor, sie in einer „Glücksfibel“ zusammenzufassen.

Entstanden ist ein buntes Buch, in dem die Glückspilze zahlreiche Beiträge verewigt haben: Texte und Bilder von Glücks-Workshops und Kunst-AGs, ihren Besuch im Seniorenheim, Gespräche mit der Patenärztin Dr. Tanja Reiche-Dünnebacke über Glück und was es im Körper bewirkt sind einige Beispiele. Daneben sind Gedanken in die Fibel eingegangen, die sich mit Freundschaft, Verständnis füreinander und der Wertschätzung der Sichtweisen anderer als Basis

für ein glückliches Miteinander befassen. Ebenso ist die Glückscoach-Ausbildung der OGS verewigt, die fast alle Kinder absolviert haben. „Sie lernen dabei in rund zehn AG-Stunden, wie sie gut miteinander umgehen, einen Streit schlichten, jemanden trösten oder etwas wiedergutmachen können“, beschreibt Ilona Schäfer. Kinder, die anschließend zusammen mit einer Betreuerin ihre Fähigkeiten erprobt haben und brenzlige Situationen alleine meistern können, erhalten eine Plakette, die sie als „Glückscoach“ ausweist.

„Wir möchten die Glücksfibel nutzen, um die darin gesammelten Ideen und Module weiterhin einzusetzen und nachhaltig zu nutzen“, erklärt die OGS-Leiterin. „Ich finde es sehr bereichernd und wichtig, mit Kindern in der OGS das Glück zu hinterfragen und zu erkunden. Wir möchten ihnen früh mit auf den Weg geben: Glücksempfinden hängt eng mit einer positiven Lebenseinstellung zusammen – also kann man selbst etwas dafür tun. Wir freuen uns darauf, die wertvollen Ergebnisse unserer Projektarbeit mit in die Zukunft zu nehmen.“

Der Glückskalender der KGS Arche Noah sorgt mit zahlreichen Ideen, Gedankenanstößen und schönen Bildern dafür, dass im neuen Jahr jeder Tag das Zeug hat, ein Glückstag zu werden.



Kontaktaten zu den jeweiligen Schulen im Newsletter und den jeweiligen AOK-Regionalansprechpartnern finden Sie im Internet unter [www.gesundmachtschule.de/Newsletter](http://www.gesundmachtschule.de/Newsletter)

## Medientipp



[www.rbb-online.de/schulstunde-glueck](http://www.rbb-online.de/schulstunde-glueck)

### Schulstunde zum Glück

„Glück ist nichts für Mathelehrer! Es wird nämlich mehr, wenn man es teilt.“ Mit Comicfilmen, abwechslungsreichen Arbeitsblättern und Hintergrundinformation bietet die ARD im Internet ein reichhaltiges Materialpaket für eine Schulstunde über „Glück“. Für Lehrkräfte, Betreuerinnen/Betreuer und Eltern.



## „Bestärken Sie Ihr Kind in seiner Neugier“

Kinder sind begeisterungsfähig, wissensdurstig und offen für andere Menschen. Schule mit zahlreichen Aktivitäten und interessantem Lernstoff kommt ihnen da gerade recht. Eltern können zusätzlich viel dazu beitragen, dass ihre Kinder eine glückliche Schulzeit erleben.

### Zwischen fordern und fördern – wie können Eltern ihr Kind begleiten?

Bildung ist mehr als die Ansammlung von Wissen, in der heutigen Gesellschaft sind auch Eigenschaften wie Teamfähigkeit oder Kreativität gefragt. Es ist daher gut, wenn Eltern ihr Kind für seine Neugier, Begeisterungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft loben und es darin bestärken. Wichtig ist auch, ihm seine Stärken bewusst zu machen. Vielleicht ist ein Kind nicht so gut in Mathe, kann aber super malen oder Geschichten erzählen. Niemand muss überall top sein, jeder ist anders und hat seine eigenen Stärken. Das nimmt auch Eltern den Stress, ihr Kind müsse in der Schule überall möglichst gut sein.

sam mit ihrem Kind können sie dann ausloten, was sie tun können, ohne dass es Neugier und Lernbereitschaft verliert.

### Kinder brauchen Kinder. Wie können Eltern Freundschaften unterstützen?

Ich finde es wichtig, nicht zu viel kontrollieren zu wollen. Vielleicht wäre es Eltern lieber, wenn ihr Kind den ruhigen Jungen aus seiner Klasse einlädt und nicht das wilde Nachbarskind. Aber vielleicht empfindet es gerade den etwas vorlauten Spielkameraden als eine Bereicherung. In jedem Fall fördert es die soziale Entwicklung eines Kindes, wenn es sich in Beziehungen erproben kann. Ebenso sollten Kinder Freiräume erleben, in denen sie unbeobachtet von Erwachsenen miteinander zu-recht kommen müssen. Einen Streit schlichten, zusammen Regeln aufstellen, sich behaupten oder Rücksicht nehmen – alles das lernen Kinder, wenn sie sich darin üben können.

### Das Leben besteht nicht nur aus Schule. Welche weiteren „Zutaten“ prägen einen fröhlichen, gesunden Kinderalltag?

Natürlich gehören dazu Aspekte wie Bewegung und Sport. Am Herzen liegt mir aber auch, dass Kinder ausreichend Raum zum Nichtstun haben. Nur wenn ein Kind einfach einmal sein kann, ohne dass die nächste Unternehmung schon in Sicht ist, kann sich eine entspannte Langeweile ausbreiten. Weil ein Reiz von außen fehlt, muss das Kind dann in sich selbst hineinhorchen und überlegen: „Was brauche ich, damit mir nicht mehr langweilig ist?“. Das ist sehr wichtig, um ein gutes Gefühl für sich selbst zu entwickeln.

Unsere Fragen hat **Dr. Raphaela Schöfmann** beantwortet. Sie ist niedergelassene Fachärztin für Innere Medizin und Allgemeinmedizin und Patenärztin an der Leoschule in Neuss.



„Kinder brauchen auch ausreichend Freiraum, in dem sie sich ausprobieren und ihre Persönlichkeit entfalten können.“

### Was hilft, wenn konkrete Schulschwierigkeiten das Kind bedrücken?

Gut ist es, die Lehrerin oder den Lehrer anzusprechen. Sie erleben das Kind jeden Tag in seinem Lern- und Sozialverhalten und wissen, was ihm leicht- oder schwerfällt. Entsprechend haben sie Anregungen, wie Eltern ihr Kind unterstützen können. Ratsam ist aber auch, dem Kind gegenüber keinen Druck aufzubauen. Eltern schauen besser nicht auf die Noten, sondern sagen: „Hier müssen wir etwas genauer schauen, damit du das verstehst.“ Gemein-

## Medientipps

### Die kleine Hummel Bommel sucht das Glück

Was passiert, wenn eine mutige kleine Hummel das Fliegen gelernt hat und in die Welt hinaus kann?

Den Ranzen mit Landkarte, Kompass und Mamas Honigbrot gepackt macht sich Bommel auf die Suche nach dem großen Glück ... und entdeckt sehr schnell: Das Glück ist da, wo man zu Hause ist, wo Familie und Freunde sind.

von Britta Sabbag, Maité Kelly, Joëlle Turlonias  
arsEdition 2916, 12,99 Euro



### Die Glücksfee

Es ist ein wirklich kniffliger Fall für Glücksfee Pistazia: Lukas Besenbein hat ständig schlechte Laune und versteht überhaupt nichts vom Glücklichen.

Stattdessen mault und mosert er an allem und an jedem herum. Also macht Pistazia sich auf, bestreut Lukas mit einer Prise Feenstaub und erteilt ihm erfolgreich ein paar Nachhilfestunden im Glücklichen ...

von Cornelia Funke (Autorin) und Sybille Hein (Illustratorin)  
Fischer KJB 2006, 5,99 Euro



### Ärztammer Nordrhein

Snezana Marijan  
Tersteegenstraße 9  
40474 Düsseldorf  
Tel.: 0211 4302 - 2031  
Fax: 0211 4302 - 2019  
E-Mail: snezana.marijan@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: Snezana Marijan, Silva Bieling  
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG  
Layout: tina ennen, wdv OHG  
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



**MIT  
MACH**  
Seiten



## Was ist Glück?

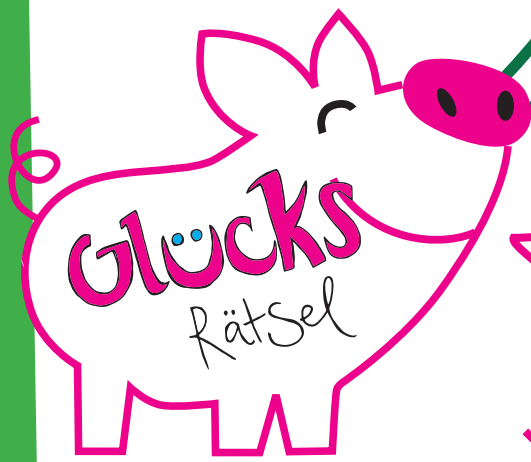
Glück ist ein Gefühl – wenn du glücklich bist, musst du oft lächeln, es kribbelt im Bauch und du fühlst dich einfach gut.



Glück kann für jeden etwas anderes bedeuten. Anne ist glücklich, wenn sie ein Tor beim Fußball geschossen hat, Luca fühlt sich glücklich, wenn er mit seinen Freunden zusammen ist, und für Selma ist Glück, dass sie eine Familie hat.

Das Tolle an Glück ist, dass wenn man sein eigenes Glück mit jemandem teilt, es größer wird. Ein Sprichwort sagt: „Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“

Das bedeutet, wenn du andere an deiner Freude teilhaben lässt, dann bist nicht nur du glücklich, sondern ihr seid es zusammen.



Verbinde die Bilder passend mit den Worten Glück oder Pech.

**Glücks-**

**Pech-**





## Lach dich glücklich!

Paul zerschneppert in der Wohnung seines Onkels eine große Vase.

Der erblasste Onkel stammelt: „Die Vase war aus dem 17. Jahrhundert!“

Darauf Paul erleichtert: „Glück gehabt, ich dachte schon, sie sei neu.“

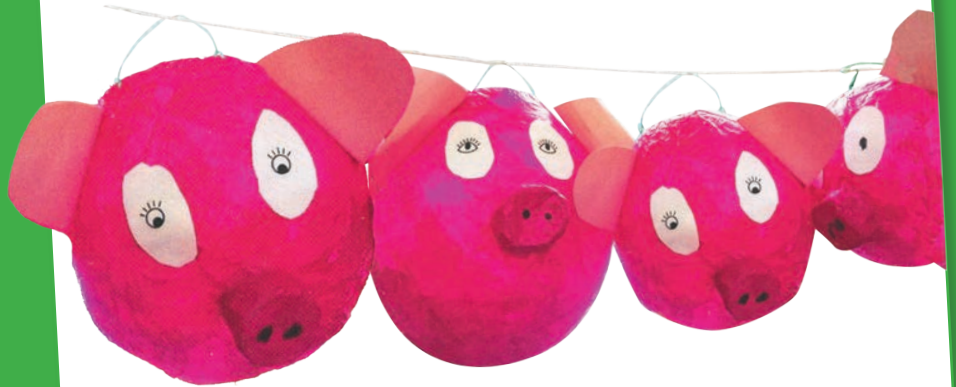
Kommt ein Schüler ängstlich in die Klasse und fragt seinen Lehrer: „Herr Lehrer, wird man auch für etwas bestraft, das man gar nicht gemacht hat?“

Antwortet der Lehrer: „Nein, natürlich nicht!“

Da geht der Schüler beruhigt zu seinem Platz und sagt: „So ein Glück! Ich hab' nämlich meine Hausaufgaben nicht gemacht!“

## Glücksschweinlaternen

der KGS Postweg aus Oberhausen



Die KGS Postweg aus Oberhausen hat mit einer Projektwoche an unserem Glückswettbewerb teilgenommen und Glücksschweinlaternen gebastelt.

Wenn du auch so eine coole Glückslaterne basteln möchtest, findest du eine Bastelanleitung auf unserer Internetseite: [www.gesundmachtschule.de/mitmachseiten](http://www.gesundmachtschule.de/mitmachseiten)



## Kennst du diese Redewendungen?

- 1 Dieses Sprichwort meint, dass du dein Glück selbst in der Hand hast. Um das Glück zu finden, muss man etwas dafür tun. Du kannst dein Glück selbst gestalten, wie ein Schmied das Eisen in eine Form bringen kann.

J \_ \_ e r \_ \_ s \_ \_ e i \_ \_ s  
G ü \_ \_ \_ \_ S c h \_ \_ \_ d !

- 2 Dieses Sprichwort bedeutet, dass durch das laute Klirren beim Zerschlagen von Gläsern oder Tellern böse Geister und das Pech vertrieben werden.

S \_ \_ e \_ \_ e \_ \_ b i \_ \_ e \_ \_ G \_ \_ c !

