



1. Schulprofil, pädagogische Schwerpunktsetzung

Gesundheit in der Schule

Körperliche, geistige und seelische Gesundheit hängen zusammen und sind Voraussetzung für ein motiviertes und erfolgreiches Lernen.

Bei uns erfolgt die Gestaltung des Schulalltages in gesundheitlich und geistig sinnvollem Wechsel von Anspannung und Entspannung in Unterricht, Kursen, sowie mit Ruhe- und Bewegungsmöglichkeiten. Das Rhythmisieren des Schulalltages beinhaltet:

Uhrzeit	Jahrgangsstufen 1 und 2	Jahrgangsstufen 3 und 4	Jahrgangsstufen 5 und 6
6.00 – 7.30	Hort ⁵		Kein Angebot
7.30 – 7.50	Flexibler Tagesbeginn		
7.50 – 8.00	Anwesenheitspflicht zur Vorbereitung auf den Unterricht		
8.00 – 9.45	1. Unterrichtsblock Wenn möglich Blockunterricht von 105 Minuten mit einem gemeinsamen Frühstück ⁶ der Kinder als Pause		
9.45 – 10.10	gestaltete Pause Bewegungspause an frischer Luft.		
10.10 – 12.15	2. Unterrichtsblock Wenn möglich Blockunterricht von 95 Minuten mit individuellen Pausen		
12.15 – 13.00	Mittagessen ⁷	Unterrichtsstunde ¹	3.Unterrichtsblock ²
13.05 – 13.50	Mittagsband ⁸		
13.55 – 14.40	Hortbetrieb oder Freizeitangebot ⁴		Unterrichtsstunde ³
14.40 – 18.00	Hort ⁵		kein Angebot

¹Für die Jahrgangsstufen 1 und 2 gilt an einem Tag der Woche eine 5. Unterrichtsstunde.

²Für die Jahrgangsstufe 4 gilt an einem Tag der Woche ein 3. Unterrichtsblock.

³Für die Jahrgangsstufen 5 und 6 gilt an einem Tag der Woche eine 7. Stunde.

⁴Am Freitag besteht ein Freizeitangebot nur durch den Hort.

⁵Die Teilnahme am Hort ist kostenpflichtig.

⁶Eine tägliche Versorgung mit Milch besteht.

⁷Eine tägliche Versorgung mit Mittagessen durch einen externen Anbieter besteht.

⁸Das Mittagsband sind pädagogisch betreute Arbeitsstunden. Hier finden wahlobligatorisch musische, ästhetische, sportliche und fachliche projektorientierte Angebote statt.

weitere Parameter:

1. **Sicherheit:** funktionierendes Sicherheitskonzept (Gesundheits- und Arbeitsschutz, Brandschutz, Evakuierungsplan, Entwicklung der Ausstattung),
2. **Ernährung:** gemeinsame Essenspausen (Frühstück, warmes Mittagessen als Verpflegungsangebot), Schülerfirma „Milch“, Angebot im Mittagsband, Projekte zur gesunden Ernährung, Bedeutung von Trinken
3. **Bewegung:** Wechsel von Anspannung und Entspannung im Lernprozess, aktive Bewegungspausen zwischen den Unterrichtsblöcken u.a. mit Ausgabe von Spielgeräten, Angebot im Mittagsband (Sportspiele, Bewegungsspiele, Laufgruppe), Sportfest, Herbstlauf, Schulmannschaft, Schwimmen, Kinder können zu Fuß oder mit dem Fahrrad in die Schule kommen
4. **Stressbewältigung:** Atemübungen, autogenes Training, Entspannungsbewegungsformen, Strecken, bewusstes Gähnen, Achtsamkeitstraining, Yogaübungen, muskuläre Anspannung und Entspannung (Jacobson), Malen nach Musik, Angebote im Mittagsband
5. **Suchtprävention:** Information und Aufklärung bzgl. Computerspielen, Alkohol, Tabak, Wasserpfeife, Drogen (Cannabis, Heroin, Kokain, Ecstasy), Energydrinks
6. **soziales Lernen:** Gewaltprävention, Angebote zur Krisen- und Konfliktbewältigung, Klassenrat, Schulung der personalen und sozialen Kompetenz (Vgl. [soziales Lernen](#))
7. **Lernorte mit Gesundheitsbezug:** Kneipp-Anlage
8. **Unterstützung:** für neue Schülerinnen und Schüler, Kinder beruflich Reisender