

### AG Gesundheitsförderung

**Was?** Wir wollen mit Hilfe dieser AG die Gesundheitsförderung an unserer Schule vorantreiben, indem Aspekte zur Bewegung, Entspannung und gesunder Lebensführung in den Schulalltag implementiert werden.

**Warum?** Eine gesunde, sowohl bewegte als auch entspannte Lebensweise wird in unserer mediendominierten, sitzenden, bewegungsreduzierten Welt immer wichtiger und bietet besonders im Schulalltag sehr viele Möglichkeiten, das Lernen und das Sozialverhalten sinnvoll zu verbessern und zu unterstützen. Viele Kinder bewegen sich viel zu wenig und sind in der Folge unaufmerksam, unruhig und entsprechend ihrer Entwicklungsstufe nicht optimal fit. **Die AG Gesundheit** bemüht sich, wesentliche Aspekte gesunder Lebensweise aufzugreifen und in das Schulleben zu integrieren.

**Wie?** Konkret wurden und werden folgende Bausteine durch die AG betreut:

- Koordination fest verankerter, schulinterner Veranstaltungen
- Organisation und Durchführung schulübergreifender Veranstaltungen
- Integration von Bewegung in den Unterricht
- Spielgeräteausrüstung in den Pausen
- Ausbildung von Schüler/innen zu Sport Helfern und deren Einsatz im Pausensport
- Einrichtung von Mottostunden für die Kl. 5-7 mit dem Schwerpunkt Sport, Bewegung und Gesundheit
- Einrichtung von Ruhezonen, um Entspannung zu ermöglichen
- Drogenpräventionsprogramm in verschiedenen Jahrgängen
- Schulhofsportturniere
- Teilnahme an Schulwettkämpfen und Turnieren

# Gesunde Realschule Jöllenbeck

## Projekte und Angebote für alle Jahrgangsstufen



### Körper & Bewegung

Pausensport  
Spielgeräteausleihe  
Sporthelfer  
Schülermannschaften  
Tag der Bewegung & Entspannung (mit Sponsorenlauf)  
Motto Sport in der Erprobungsstufe



### Ernährung

**Schwerpunkt**  
Ernährung in Klasse 5&6



### Liebe & Sexualität

Kooperation mit Frauenärztin  
geschlechtsspezifische Gruppen im Sexualekundeunterricht  
Weltaidstag



### Suchtprävention

Kooperation mit Drogenberatung Bielefeld  
Theaterprojekt „Natürlich bin ich stark“  
Präventionsschwerpunkte in einzelnen Jahrgangsstufen  
BE SMART-Wettbewerb



### Soziale & emotionale Gesundheit

Buddy-Projekte  
Schulsanitätsdienst  
Schulhofturnier  
Schüler helfen Schülern  
Sozialtraining  
Beratungsangebot



### Gesundheitsprojekte allgemein

Weltaidstag  
Tag gegen Lärm

Gesunde Realschule Jöllenbeck

## Zusätzliche Schwerpunkte in den Jahrgangsstufen

5

Gesunde Ernährung

6

Suchtprävention:  
„BE SMART-don't start“

7

Suchtprävention:  
„Natürlich bin ich stark“

8

Liebe & Sexualität:  
Kooperation mit Frauenärztin

9

Suchtprävention:  
Alkohol

10

Suchtprävention:  
Allgemein