

Beratung und Sicherheit

Neben Ernährung und Bewegung gibt es weitere Bausteine, die der Gesundheit dienen: eine in der Themenwoche vor den Herbstferien angesiedelte Reihe zum sicheren Umgang mit neuen Medien hilft, Mobbing und Gefährdungen des Kindes zu vermeiden.

Mobbing-Prävention beginnt mit dem wöchentlich stattfindenden Klassenrat und ist ein zentrales Anliegen der Schule: **Jedes Mitglied der Schulgemeinde verdient Respekt.**

Wir haben ein Beratungsangebot etabliert, das es zunächst in die Hände der Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer legt, anhand eines Selbsteinschätzungsbogens regelmäßig mit den Kindern über ihr Befinden zu sprechen.

Unser Beratungsteam bietet in ihren offenen Sprechstunden allen Kindern das vertrauliche Gespräch an und wird hier von externen Stellen unterstützt.

Die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Eltern ist Grundlage einer gesunden Schule, in die die Kinder gerne gehen.

Als Streitschlichter ausgebildete Schülerinnen und Schüler sind Berater auf Augenhöhe und sorgen ebenso wie die Schulsanitäter für das Wohlbefinden ihrer Mitschüler.

Um auch in der Umgebung der Schule Verletzungen vorzubeugen, arbeiten wir mit einem umfassenden Verkehrssicherheitskonzept in verschiedenen Jahrgangsstufen und mit externen Partnern.

Gegliedertes Tagesablauf

Der Ganztag ist mehr als nur eine Erweiterung der Unterrichtszeit und muss rhythmisiert werden, d.h. Phasen des konzentrierten Lernens wechseln sich mit Phasen der Ruhe und Entspannung ab.

Der Unterricht im 60-Minuten Rhythmus beginnt um 8.10 Uhr und endet an „Langtagen“ um 16.00 Uhr. Durch die Strukturierung in 60 statt 45 Minuten wird der Tagesablauf entschleunigt, da weniger Fächer an einem Tag unterrichtet werden.

Es gibt zudem feste Zeiten, zu denen ein Snack oder eine vollwertige Mahlzeit in Ruhe gegessen werden können. Das Trinken von Wasser ist während des gesamten Schultags erlaubt, wobei die Flaschen während des Unterrichts nicht auf dem Tisch stehen sollten.

Bei der Arbeitsphasen- und Pausenregelung haben wir berücksichtigt, dass der „Durchschnittsmensch“ an jedem Tag zwei Leistungshöhepunkte hat, den ersten zwischen 10 und 12 Uhr, den zweiten zwischen 14 und 16 Uhr.

Dementsprechend sind auch unsere Daltonstunden angeordnet - eine in der zweiten Stunde und eine weitere in der letzten Stunde am Unterrichtstag.

Marie Kahle

Gesamtschule der Stadt Bonn



Gesunde Schule

Informationen rund um das Thema Gesundheit
an der Marie-Kahle-Gesamtschule

Marie-Kahle Gesamtschule
Graurheindorfer Str. 80
53111 Bonn
Tel.: 0228-777607 (Sekretariat)
E-Mail: infos@marie-kahle-gesamtschule.de



Life Skills und Wohlergehen

Ein Kind entwickelt auf dem Weg in sein Leben als Erwachsener seine Kompetenzen stetig weiter. Diese Kompetenzen nennen wir *Life Skills*. Die Förderung und Bildung von *Life Skills* ist das zentrale Ziel unserer Schule.

Über welche Life Skills muss man verfügen, um sich in einer modernen Gesellschaft persönlich und sozial entwickeln zu können? Was muss man in einer Gesellschaft, die sich ständig verändert, können und wissen?

Auf diese Frage gibt es eine Antwort der OECD, die Schlüsselkompetenzen festgelegt hat, die in ihrem Zusammenspiel insgesamt das subjektive Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern und Lehrerinnen und Lehrern beeinflusst. Diese Schlüsselkompetenzen sind bei uns dem im Schullogo enthaltenen Dreiklang: **Wissen**, **Handeln** und **Freude** zugeordnet. Bei einem günstigen Zusammenklang aller drei Aspekte wird das subjektive Wohlbefinden jedes einzelnen gefördert, Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer und schließlich auch der Eltern.

Gesundheit des Menschen ist laut Weltgesundheitsorganisation ein „**Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens**“ und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

Deswegen gehört zur gesunden Schule, konsequent darauf zu achten, dass es den Kindern gut geht, dass sie fit sind, dass sie fröhlich sind, dass sie nicht mit Ängsten in die Schule kommen müssen.

Freude an Bewegung

Sport- und Bewegungsangebote spielen an der Marie-Kahle-Gesamtschule eine besondere Rolle.

Neben Profilkursen, zum Beispiel Fußball, Tischtennis, Tanzen oder Lauffreizeit, arbeiten wir mit externen Partnern zusammen, die den Schülerinnen und Schülern auch in ihrer Freizeit ein Angebot geben können.

Ein jährlich stattfindendes Sportfest, wo es um den Spaß an Bewegung und gemeinsame Aktivität der Klasse und Schulgemeinde geht und weniger um sportliche Höchstleistung, und ein alle zwei Jahre stattfindender Sponsorenlauf sind fester Bestandteil des Schulprogramms.

In der Mittagspause bieten wir besondere Bewegungsangebote an - so können Schülerinnen und Schüler sich Sportspiele ausleihen oder in der Sporthalle Bewegungsspielen nachgehen, die von Sporthelfern angeboten werden.

Neben den regelmäßigen Aktivitäten finden Sportangebote als Module in der Themenwoche in fast jedem Jahrgang statt, spielt es doch in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper (Jahrgangsstufe 7) und der Suchtprävention (Jahrgang 9) eine besondere Rolle.

Einen Bewegungsschwerpunkt setzen wir in der inhaltlichen Gestaltung auch in der Abschlussfahrt der Jahrgangsstufe 10.

Bewusste Ernährung

Nicht nur ausreichende Bewegung ist zentral für die Gesundheit, sondern auch gesundes Essen.

Deswegen gilt an unserer Schule die Regel, dass wir nicht nur Gesundheitserziehung als Fach anbieten, sondern auch das Gelernte im schulischen Alltag umsetzen können. So gibt es keinen Kiosk, der Softdrinks, Chips oder andere kariesfördernde Süßigkeiten für wenig Geld anbietet.

Unser von Schülern geführte Schulkiosk bietet gesunde Snacks an, die müllarm verpackt sind.

Unser Caterer, die Firma Lehmanns, arbeitet mit der Fachschaft Gesundheitserziehung eng zusammen. Die Fachschaft studiert die Menüpläne und nimmt ggf. Rücksprache, wenn etwa ein Übergewicht einzelner Nahrungsmittel bemerkt wird.

Die Wahl eines biozertifizierten Caterers war hier für uns eine Selbstverständlichkeit.

Eine besondere Betonung wird zu dem Thema in der Themenwoche vor den Herbstferien gesetzt, indem im Rahmen des Oberthemas „Ich und mein Körper“ auch gesunde Ernährung theoretisch und praktisch behandelt wird.

