

Gesundheitskonzept des Erasmus-Reinhold-Gymnasiums

Zur Gesunderhaltung aller Schüler und zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit werden folgende Maßnahmen durchgeführt:

Gesamtschulische Vorhaben

- ▶ **mindestens ein Wandertag wird gewandert**
- ▶ **ein Tag gemeinsam mit Eltern, im Mittelpunkt sportliche Betätigung**
 - z. B. **Kl. 5: Sportnachmittag –Eltern gegen Schüler**
 - Kl.6: gemeinsame Wanderung – Lehrpfad**
 - **Bezug Wald (Berger)**
 - **Evtl. Kneipp**
- ▶ **ein Tag der Gesundheit**
- ▶ **Sportförderunterricht für Schüler mit Körperbehinderung**
- ▶ **Schwimm/Sport- und Spielfest im Sommer**
- ▶ **Schulmeisterschaften „ Stärkster Schüler – Sportlichstes Mädchen“ (Athletik-Wettkampf)**
- ▶ **Teilnahme an „Jugend trainiert für Olympia“ und Kreisjugendspielen in verschiedenen Sportarten**
- ▶ **innerhalb der Schulfestwoche – Tag der Gesundheit**
- ▶ **Ernährungsergänzung (Werbung, Zusatzstoffe, Designerstoffe)**
- ▶ **Rückenschule**
- ▶ **Kochen und Backen**
- ▶ **Seminarfacharbeiten, Facharbeiten Kl. 9**
- ▶ **„Be smart – don`t start“**
- ▶ **Sport:**
 - **Angebot für übergewichtige Schüler**
 - **Sportabzeichen**
 - **Sportangebote auf dem Schulhof**
 - **Wettkämpfe für sportschwache Schüler**
- ▶ **Schuljugendarbeit:**
 - **AG Fußball Kl. 5 und 6**
 - **AG Volleyball Kl. 9-12**

Klassenspezifische Vorhaben

- Klasse 5: Tag der gesunden Ernährung**
 - **Elternabend zur gesunden Ernährung(Vorstellung des Gesundheitskonzeptes (Radfahrschule, Gesprächskultur)**
- Klasse 6: Tag des Waldes**
 - **Schwerpunkt Wald (Schullandheim Bergern)**
 - **Pilzwanderung**

- Körperhygiene
- Elternabend (Impfschutz, Erkältungskrankheiten, Zecken, Fuchsbandwurm →Kinderarzt)

Klasse 7: Tag der Drogenprävention

- Schwerpunkt legale Drogen, Nikotin, Alkohol
- Besuch Suchtklinik
- Elternabend: Jugendschutzgesetz (Grenzen setzen)
- Suchtberater

Klasse 8: Tag der allgemeinen Fitness

- Fitnesscenter (Trainingszustand, Körperfett, Muskelaufbau, Blutzucker, Cholesterin, Lunge, Rückenschule)
- Sexualerziehung
- Elternabend: Essstörung

Klasse 9: Tag der gesunden Ernährung

- Ernährungsformen (Vegetarier, Veganer)
- Elternabend: Illegale Drogen
- mit Eltern: Bowling, Kegeln, Nordic Walking

Klasse 10: Tag der Drogenprävention

- Schwerpunkt illegale Drogen
- Richter Spahn
- Simulationstraining Drogen

Dieses Konzept ist ab sofort gültig.

Saalfeld, 2008-02-20

**M. Tippelt
Schulleiterin**

„Tag der Gesundheit“

Termin: jährlich am **30. Oktober** (bzw. am letzten Unterrichtstag vor dem Reformationstag)

Klasse 5: *Tag der gesunden Ernährung / Radfahrschule*

Gruppe 1: Gesunde Ernährung in Zusammenarbeit mit SODHEXO /
Krankenhausküche / Diätköchen / Krankenkassen

Gruppe 2: Radfahrschule mit Jugendverkehrsschule der Polizei (Herr Sauer)
-Gruppen 1 u. 2 im Wechsel-

Klasse 6: *Tag des Waldes*

Gruppe 1: Pilzwanderung im Stadtwald (Herr Rudolph)

Gruppe 2: „Natur erleben“ auf dem Waldlehrpfad Feengrotten
-Gruppen 1 u. 2 im Wechsel am „Grünen Klassenzimmer“

Klasse 7: *Tag der Drogenprävention*

○ Schwerpunkt legale Drogen (Nikotin, Alkohol)

Gruppe 1: Teilnahme am „Klarsicht“- Parcours des Gesundheitsamtes (im Auftrag
der BzGA) -Dauer ca. 1,5 Stunden

Gruppe 2: Spielfilm zum Thema Alkoholmissbrauch / Rauchen:
„Immer unter Dampf“
-Gruppen 1 u. 2 im Wechsel-

Klasse 8: *Tag der allgemeinen Fitness*

○ Fitness-Tests (Trainingszustand, Körperfett, Muskelaufbau, Blutzucker,
Cholesterin, Lunge, Rückenschule) in Zusammenarbeit mit Fitness-Studio
„Injoy“ / Reha- Klinik Bergfried oder Physiotherapie der Thüringenklinik und
einer Apotheke

Klasse 9: *Tag der gesunden Lebensweise*

Gruppe 1: Ernährungsformen (Vegetarier, Veganer) in Zusammenarbeit mit
Küche des Bildungszentrums Saalfeld (BZ) oder Krankenhausküche /
Ernährungsberatern der Thüringenklinik bzw. der Reha – Klinik Bergfried

Gruppe 2: Essstörungen – Gesprächsrunde mit Facharzt
-Gruppen 1 u. 2 im Wechsel-

○ „Eltern-Schüler-Abend“ mit Bowling, Kegeln, Nordic Walking o.ä.

Klasse 10: *Tag der Suchtberatung*

○ Schwerpunkt illegale Drogen

○ Drogen und Suchtmittel – Präventionsseminar mit Polizei (PD Saalfeld)

○ Forum mit Jugendrichter Spahn zur Drogen- und Suchtproblematik – rechtliche
Konsequenzen

Umsetzung Gesundheitskonzept des Erasmus-Reinhold-Gymnasiums

Zur Gesunderhaltung aller Schüler und zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit werden folgende Maßnahmen durchgeführt:

Gesamtschulische Vorhaben

- mindestens ein Wandertag wird gewandert
- ein Tag gemeinsam mit Eltern, im Mittelpunkt sportliche Betätigung
 - z.B. Kl. 5: Sportnachmittag –Eltern gegen Schüler
 - Kl.6: gemeinsame Wanderung – Lehrpfad / Bezug Wald (JWH Bergern)
- Sportförderunterricht für Schüler mit Körperbehinderung
- Schwimm- / Sport- und Spielfest im Sommer
- Schulmeisterschaften „ Stärkster Schüler – Sportlichstes Mädchen“ (Athletik-Wettkampf)
- Teilnahme an „Jugend trainiert für Olympia“ und Kreisjugendspielen in verschiedenen Sportarten
- Ernährungsergänzung (Werbung, Zusatzstoffe, Designerstoffe)
- Rückenschule
- Kochen und Backen
- Seminarfächerarbeiten, Facharbeiten Kl. 9
- Teilnahme Wettbewerb „Be smart – don` t start“
- Sport:
 - o Angebot für übergewichtige Schüler, Wettkämpfe für sportschwache Schüler
 - o Sportabzeichen
 - o Sportangebote auf dem Schulhof
- Schuljugendarbeit:
 - o AG Fußball Kl. 5 und 6
 - o AG Volleyball Kl. 9-12
- „Tag der Gesundheit“

Klassenstufenspezifische Vorhaben im Schuljahr

- Klasse 5:** o Elternabend zur gesunden Ernährung (mit Vorstellung des Gesundheitskonzeptes)
- Klasse 6:** o Schwerpunkt Wald (Schullandheim Bergern)
o Elternabend mit Kinderarzt (Körperhygiene, Impfschutz, Erkältungskrankheiten, Zecken, Fuchsbandwurm u.ä.)
- Klasse 7:** o Schwerpunkt Freizeitport (Schulskilager Oberhof)
o Besuch Suchtklinik
o Elternabend: Jugendschutzgesetz, Suchtberater
- Klasse 8:** o Elternabend: Essstörung
- Klasse 9:** o Elternabend: Illegale Drogen
o mit Eltern: Bowling, Kegeln, Nordic Walking
- Klasse 10:** o Simulationstraining Drogen