



Tutmirgut – gesunde Schule

Gesundheitsprogramm für Grundschulen im Rhein-Sieg-Kreis

Ansprechpartnerin: Petra Vajler-Schulze
Referentin für Prävention
petra.vajler-schulze@diakonie-sieg-rhein.de

„**Tutmirgut – gesunde Schule**“ ist ein Programm des Kreisgesundheitsamtes des Rhein-Sieg-Kreises in Kooperation mit der Diakonie An Sieg und Rhein, durch die die fachliche Beratung und Unterstützung gewährleistet wird. Die teilnehmenden Schulen bringen fachliches Personal und Ressourcen zur Umsetzung und Umgestaltung der Schulstrukturen ein.

Diakonie 
an sieg und rhein

Fachstelle für Prävention

Stand: Februar 2022

Tutmirgut

GESUNDE SCHULE



Tutmirgut – gesunde Schule

Das Gesundheitsprogramm für Grundschulen im Rhein-Sieg-Kreis

Grundschulen und der ihnen angeschlossene offene Ganztag haben neben dem Elternhaus einen entscheidenden Einfluss auf die gesunde Entwicklung der Kinder. „Tutmirgut - gesunde Schule“ wendet sich an die gesamte Schule mit allen Ebenen des Schulgeschehens – Unterricht, Pausen, Nachmittagsbetreuung, Vernetzung – und damit an alle Personen, die mit und in der Schule leben, lernen und gemeinsam arbeiten. Mit diesem komplexen Ansatz der Schulentwicklung trägt das Programm neben der Verbesserung der Bildungs- und Schulqualität, zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens von allen in der Schule Lernenden und Arbeitenden bei.



Regelmäßige körperliche Bewegung ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass Kinder und Jugendliche gesund aufwachsen. Dies gilt nicht nur im Hinblick auf die physische Gesundheit, sondern auch bezüglich der psychosozialen Gesundheit und der Bewältigung altersspezifischer Entwicklungsaufgaben sowie der Ausbildung sozialer Kompetenzen.

Eine bedarfsgerechte, gesundheitsförderliche Ernährung und ein aktiver Lebensstil sind von großer Bedeutung für die Entwicklung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Kindern. Die Prägung der späteren Ernährungsgewohnheiten im Jugend- und Erwachsenenalter wie z. B. die Entwicklung von Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel erfolgt bereits in den ersten Lebensjahren.

Der Förderung von gesundheitsbezogenen Lebenskompetenzen im Kindes- und Jugendalter kommt vor dem Hintergrund der Ermöglichung eines psychisch gesunden Aufwachsens eine hohe Bedeutung zu. Ziel dieses Ansatzes ist die Stärkung psychosozialer Kompetenzen, die einen positiven Einfluss auf verschiedene Gesundheitsparameter haben.

LehrerInnengesundheit ist in den letzten Jahren zunehmend in den Blickpunkt einer gesunden Schule

gerückt. Steigende Belastungen im Lehrberuf beeinträchtigen die Lebens-, Gesundheits- und Arbeitsqualität der Lehr- und Betreuungskräfte.

Ziele von Tutmirgut – gesunde Schule

Gesunde Strukturen und Angebote werden in der Schule im Rahmen eines Schulentwicklungsprozesses nachhaltig geschaffen und ausgebaut. Dabei wird die gesamte Schule mit allen Strukturen und Angeboten als eine Einheit gesehen.

Wichtige Ziele des Entwicklungsprozesses sind:

- ▶ Kinder erleben täglich, dass gesundes Essen lecker sein kann, ihnen Bewegung und sozialer Frieden gut tut und so auch das Lernen Spaß macht
- ▶ Kinder übernehmen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen, können diese verinnerlichen und in den Alltag integrieren
- ▶ Kinder werden in ihren Gesundheitsressourcen gestärkt
- ▶ Kinder werden bei der Entwicklung von gesunden Strukturen beteiligt
- ▶ Eltern werden für eine gesunde Lebensweise sensibilisiert

Das Zertifikat Tutmirgut – gesunde Schule

Die Schule wird in dieser Entwicklungsphase zu einer „gesunden Schule“ begleitet, beraten und unterstützt. Das Zertifikat Tutmirgut – gesunde Schule ist die Qualitätsauszeichnung für eine gesundheitsfördernde Schule und wird vom Rhein-Sieg-Kreis für drei Jahre an die Schule vergeben. Nach Ablauf von drei Jahren stellt sich die Schule einer weiteren Überprüfung, somit wird die Nachhaltigkeit unterstützt und gewährleistet.



Umsetzungsbeispiele

- ▶ In der Schule entsteht ein Team aus Lehrkräften, Betreuungskräften und Eltern, die gemeinsam die Gesundheitsförderung in der Schule vorantreiben
- ▶ In jeder Klasse gibt es Wasser zu trinken
- ▶ Wandertage, Projektwochen und Schulfeste werden nach Tutmirgut-Gesichtspunkten gestaltet
- ▶ Die Schule organisiert gemeinsam mit den Eltern und Schülern eine Spiel- und Sportgeräteausleihe für die Pausen
- ▶ Die Schule kümmert sich um ein regelmäßiges gesundes Frühstück
- ▶ Die Schule schafft Entspannungs- und Rückzugsräume für die verschiedenen Zielgruppen
- ▶ Die Schule führt Programme und Projekte zum sozialen Miteinander und zur Förderung von Toleranz durch
- ▶ Die Zwischenmahlzeiten im Nachmittagsbereich werden gesund und ansprechend mit den Schülern gemeinsam gestaltet
- ▶ Eltern können die Pausen durch Bewegungs-/Entspannungsangebote mitgestalten

