

Hoffmann-von-Fallerleben  
Realschule Höxter

# Gesundheits- prävention

01

Sport &  
Bewegung

02

Ernährungs- &  
Verbraucherbildung



03

psychische  
Gesundheit

04

Prävention

# Gesundheitsprävention

## Präambel

Bewegung, Sport, sowie eine ausgewogene, gesundheitserhaltende, individuell reflektierte Ernährungs- und Verbraucherbildung leisten an der HVF-Realschule Höxter, einen essentiellen Beitrag zur Entwicklungs- und Gesundheitsförderung (physisch, psychisch und präventiv) der SchülerInnen. Ein ausreichendes Maß an Bewegung fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die kognitive, soziale und emotionale Entwicklung der SchülerInnen. Die Implementierung einer altersgerechten Gesundheitsprävention, im Fokus ganzheitlicher Lernerfahrungen zielt auf eine positive, nachhaltige Entwicklung der Lernenden hin. SchülerInnen sollen somit befähigt werden fundierte, autonome und nachhaltige Entscheidungen zu treffen.





# 1 Sport und Bewegung

- Der **Sportunterricht** an unserer Schule wird zwei oder dreistündig unterrichtet. In der Turnhalle der Realschule, sowie in der Dreifachturnhalle am Bielenberg einschließlich dem Judoraum und dem Außenplatz, fördern wir unsere Schülerinnen und Schüler in ihren motorischen Fähigkeiten.
- Der **Schwimmunterricht** an unserer Realschule ist ein integraler Bestandteil unseres umfassenden Schulprogramms zur Förderung von Bewegung und Sicherheit. Unser Ziel ist es, dass alle Schülerinnen und Schüler bis zum Ende ihrer Schulzeit die Fähigkeit besitzen sicher und selbstbewusst schwimmen zu können. Dabei orientieren wir uns an den Richtlinien und Anforderungen des Kernlehrplans Sport sowie den Schwimmverbände und berücksichtigen die individuellen Bedürfnisse jedes Schülers. Unser Hallenbad vor Ort, sowie das Freibad in unmittelbarer Nähe bieten dafür ideale Bedingungen.
- Zur **Sicherheitsbelehrung und Unfallvermeidung** im Sportunterricht unterweisen wir unsere Schülerinnen und Schüler zu Beginn eines jedes Schuljahres in Anpassung an die jeweilige Sportstätte. Die Sicherheit unserer Schülerschaft hat oberste Priorität, dabei werden die Schülerinnen und Schüler darauf aufmerksam gemacht und sensibilisiert um Verletzungen vorzubeugen. Die Sportlehrkräfte nehmen alle zwei Jahre an der Auffrischung der 1. Hilfe Ausbildung teil und erweitern die Rettungsfähigkeit im Schwimmen alle 4 Jahre.
- Unsere **Sporthelfer** sind Schülerinnen und Schüler, die sich freiwillig dazu entschlossen haben ihre Mitschülerinnen und Mitschüler in sportlichen Belangen zu unterstützen. Die Sporthelferausbildung findet im 2. Halbjahr der Klasse 8 über 30LE mit dem Kooperationspartner Kreissportbund Höxter sowie den lokalen Sportvereinen statt.  
<https://hvf-rshx.taskcards.app/#/board/9e05c0ee-85a8-47ce-a331-c4df2fc372/view>
- Der **neu gestaltete Schulhof** (Boulderwände, Klettergerüst, Basketballkörbe, Sitzmöbel, Tischtennisplatten) bietet ausreichend Platz für sportliche Aktivitäten und Entspannung.  
Die Sporthelfer organisieren Pausensportaktivitäten und motivieren jüngere Schüler zur Ausleihe verschiedener Bewegungsgeräte.
- Die **Bundesjugendspiele** sind ein Höhepunkt im schulischen Sportkalender, bei denen nicht nur die sportlichen Leistungen sondern auch FairPlay und Teamgeist im Mittelpunkt stehen. Auf der heimischen Weserkampfbahn erlebt die Schulgemeinschaft einen Vormittag voller Spaß am Sport auch außerhalb des Unterrichts. Die Veranstaltung fördert den Gemeinschaftssinn und stärkt das Selbstbewusstsein der Schülerinnen und Schüler und wird im Anschluss mit der Urkundenverleihung in der Aula als Highlight abgeschlossen.
- Ein bedeutender Bestandteil unserer sportlichen Aktivitäten ist die Teilnahme am **Deutschen Sportabzeichen**. Diese Herausforderung motiviert die Schülerinnen und Schüler dazu ihre sportlichen Fähigkeiten in den Bereichen

Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination gezielt zu trainieren. Wir fördern und unterstützen sie umfassend um die verschiedenen Anforderungen des Sportabzeichens zu erfüllen und feiern gemeinsam zur Zeugnisausgabe ihre Erfolge. Durch die Integration des deutschen Sportabzeichens in unser Schulprogramm möchten wir nicht nur sportliche Leistungen honorieren, sondern auch ein Bewusstsein zum lebenslangen Sporttreiben wecken.

- Zusätzlich zu den schulischen Sportaktivitäten ermutigen wir unsere Schülerinnen und Schüler, sich außerschulisch zu engagieren, sei es durch die **Teilnahme an Wettbewerben** (Jugend trainiert für Olympia in den Sportarten Badminton, Tennis, Fußball, Handball, Leichtathletik, Mountainbike, Kreiscrosslauf der Schulen...) oder **lokalen Sportveranstaltungen** (Weserberglandtriathlon, AOK Firmenlauf, Gartenschauparklauf, ...). Dies eröffnet ihnen die Möglichkeit, ihre sportlichen Interessen über den schulischen Rahmen hinaus zu vertiefen.
- Neben dem Sportunterricht bieten wir die Teilnahmemöglichkeit an **verschiedene AGs**. Besonders hervorzuheben ist hier die Leichtathletik-AG, die als Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele immer sehr gern angenommen wird.
- Unsere Realschule bietet neben dem regulärem Sportunterricht eine lebendige Sportkultur, die durch **vielfältige Sportprojekte** im Rahmen unseres Schulprogramms erweitert wird. Unter anderem bieten wir unseren Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit ihre sportliche Fertigkeiten durch Projekte wie Schlittschuhlaufen oder Skifahren zu erweitern. Dabei fördern wir nicht nur die Koordinationen Fähigkeiten aus dem Inhaltsbereich Gleiten, Fahren, Rollen sondern stärken auch den Teamgeist und die Freude an winterlichen Sportaktivitäten. Ein weiteres Highlight bieten unter anderem die regelmäßige Teilnahme am AOK Laufwunder sowie die Kooperation mit einem Fitnessstudio vor Ort.



## 2 Ernährungs- & Verbraucherbildung

### KERNTHEMEN IM FACH HAUSWIRTSCHAFT

#### - Ernährungsmedizin:

- ernährungsbedingte Krankheitsbilder (metabolisches Syndrom)
- Kenntnisse über Nährstoffe (Mangel, Übermaß, Vorkommen),
- Zuckerfallen ("Zucker eine legale Droge?!")
- gesundheitliche Folgen mangelnder Mundhygiene
- Inhaltsstoffe und Kennzeichnung von Lebensmitteln
- Nahrungsmittelquellen (Vom Anbau bis zum Konsum)
- ausgewogene Lebensführungskonzepte (Diätenwahn vs. einer ausgewogenen Ernährung)

#### - Was esse ich?

- Schulung einer bewussten ausgewogenen Ernährung (s. h. Ernährungspyramide; BZfE)
- Sich ausgewogen, abwechslungsreich und nachhaltig ernähren – was heißt das eigentlich genau?
- Evaluation von Ernährungsempfehlungen (z. B. 10 Regeln der DGE)
- Portionsgrößen definieren ("Handmaß"-Konzept nach der BZfE)
- Unfallverhütung bei der handwerklichen Praxis (Fach: Hauswirtschaft)

#### - Umweltbewusstsein

- Etablierte Mülltrennung in allen Klassenstufen
- Ordnungs- und Hofdienste
- Pfandsammelboxen
- Nachhaltigkeit
- Qualität und Wertschätzung von Lebensmitteln (Stichwort: nachhaltiger Umgang)
- Werbestrategien von Lebensmittelbranchen (frühkindliche Markenbindung)
- Fairer Handel und Globalisierung
- Energie und Ressourcen (ökonomischer Fußabdruck und ökologischer Rucksack)
- Ressource Geld (bewusster Umgang & effektives Haushalten mit den eigenen finanziellen Mitteln)
- Generationengerechtigkeit ("Wie schaffen wir es ein lebenswürdige Welt für nachkommende Generationen zu hinterlassen?!")
- Lebensstile (Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit)

#### - Hygiene

- Sicherheitsbelehrung in der handwerklichen Praxis
- Lebensmittlezubereitung (Fachunterricht Hauswirtschaft)
- Toilettenaufsicht durch den Jahrgang 10
- Ordnungsdienste in jeder Klasse

#### - Projekt:

- "Das gesund(erhaltend)e Schulfrühstück" (Jahrgang 5)
  - Anbahnen einer frühkindliche Ernährungsbildung
- Implementierung der AG: "little foodies" (Stand: 2017)
  - Anbahnen einer frühkindliche Ernährungsbildung für die Jahrgangsstufen 5 & 6
- Brötchenverkauf (Jahrgang 10)



## 3 Psychische Gesundheit

- Gewaltprävention
  - Klasse 7
  - beinhaltet Erlernen von gewaltfreier Kommunikation
  - beinhaltet Deeskalationstechniken
  
- Schulsozialarbeit+ Beratungsteam
  - Einzelfallarbeit/Aufklärungsarbeit in Bezug auf psychische Gesundheit
  - Beratung auch in Bezug auf Therapiemöglichkeiten bei psychischen Erkrankungen
  - Netzwerkarbeit/ Kooperation mit der LWL Marsberg
  
- Mobbingprävention
  - Mobbingprävention bei Bedarf in jeder Klasse / verankert Klasse 6
  - beinhaltet Aufklärungsarbeit zum Thema Mobbing und Cybermobbing (Rollen, Definition, Mobbing Druck)
  
- Teamtraining
  - bei Bedarf
  - beinhaltet erlebnispädagogische Methoden zur Förderung der Teamfähigkeit und Kommunikation der SuS
  
- Soziales Lernen, Lions Quest
  - Klasse 5
  - bei Bedarf
  - beinhaltet soziales Kompetenztraining, Verbesserung von Klassendynamik, unterstützt Persönlichkeitsentwicklung
  - gestützt von Methoden der Fortbildung Lions Quest Erwachsene werden
  
- Streitschlichter
  - Die Streitschlichter an der Hoffmann-von-Fallersleben Realschule haben die Aufgabe, als Vermittler bei Konflikten zwischen ihren Mitschülern zu agieren. Sie fungieren als Ansprechpartner, wenn es zu Unstimmigkeiten oder Missverständnissen kommt. Zu ihren Aufgaben gehört es, Konfliktgespräche zu initiieren und die beteiligten SchülerInnen dazu zu ermutigen, ihre Standpunkte offen zu äußern.
  - Die Streitschlichter fördern die Kommunikation und helfen dabei, die Gründe hinter den Konflikten zu verstehen. Durch aktives Zuhören und gezielte Fragen tragen sie dazu bei, dass die Konfliktparteien sich empathisch austauschen und mögliche Missverständnisse klären. Ihr Ziel ist es, gemeinsam mit den Beteiligten Lösungen zu erarbeiten, die für alle akzeptabel sind.
  - Darüber hinaus unterstützen sie ihre Mitschüler dabei, Konflikte eigenverantwortlich zu lösen und ermutigen sie, Konfliktpräventionstechniken zu erlernen. Die Streitschlichter tragen somit aktiv dazu bei, ein positives Schulklima zu fördern und die soziale Kompetenz der Schülerschaft zu stärken

- Schutzkonzept
  - Schutz und Sicherheit der SchülerInnen vor verschiedenen Formen von Gewalt
  
- 20 Minuten Pause
  - für School-Life-Balance und Verminderung von Schulstress und Überforderung
  - Ruhezonen (auf dem Pausenhof)





## 4 Prävention

### - Suchtprophylaxe

- Drogenprävention
  - Klasse 9
  - Nutzung des Cannabis-Koffers - von der Caritas in Brakel ausleihbar
  - Vermittlung von Risiken und Nachteilen von Cannabis
- Alkoholprävention
  - Alkohol-Koffer als Methode mit verschiedenen Inhalten anwendbar – am Schulzentrum verfügbar
  - Erlernen eines angemessenen und verantwortungsbewussten Umgangs mit Alkohol (Klasse 8)
- Medienprävention
  - In Klasse 7:
    - Bearbeitung des Themas Cybercrime – in Kooperation mit der Polizei
    - Die Net-Bag als Methode mit verschiedenen Inhalten anwendbar – am Schulzentrum verfügbar – Vermittlung von Risiken und Kompetenzen im Umgang mit Medien/ dem Internet
  - Chatregeln
    - Erarbeitung von Regeln für die WhatsApp-Klassengruppe (Klasse 5)
  - Medienscouts-AG
    - Teilnahme ab Klasse 8
    - Vermittlung medienspezifischer Themen an andere Klassen
    - Glücksspiel
      - Glücksspiel-Koffer als Methode mit verschiedenen Inhalten am Schulzentrum verfügbar – Vermittlung von Risiken (Klasse 10)

### - Sexualpädagogik

- In jedem Jahrgang einen Workshop zu sexualspezifischen Themen
- In Kooperation mit Donum Vitae

### - Kinderschutzparcour

- Befasst sich mit der spielerischen Bearbeitung von Fragen und Themen aus dem Alltag
- Kinderrechte, Emotionen, Nähe und Distanz, Hilfe holen, Gewalt (Klasse 6)

### - Erste Hilfe

- Arbeitsgemeinschaft "Erste Hilfe"
- für SchülerInnen aus den 8. Klassen

- Kennenlernen und Üben grundlegender Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Stärken des Selbstbewusstseins, der Verantwortungsbereitschaft und der Kommunikationsfähigkeit
- Schulsanitätsdienst
  - für SchülerInnen aus den 9. Klassen, die im 8. Schuljahr die "Erste-Hilfe-AG" besucht haben
  - Einsatz als Schulsanitäter in den großen Pausen, bei Schulfesten und Sportveranstaltungen
- Seminar "Erste Hilfe Ausbildung"
  - für SchülerInnen der Erste Hilfe AG sowie für unterrichtende Lehrkräfte
  - Erwerb einer Bescheinigung zur Erste-Hilfe-Ausbildung:
    - Voraussetzung für den Erwerb des Führerscheins
    - Auffrischung für SportlehrerInnen alle 2 Jahre / für weitere Lehrkräfte alle 4 Jahre

#### **- Verkehrserziehung**

- Projekt „Busschule“
  - für die Klassen 5
  - unter Leitung eines Moderatoren des Busunternehmens Risse und der Polizei
  - Üben eines richtigen Verhaltens im und am Bus sowie Erkennen von Gefahren an Bushaltestellen und im Bus
- Projekt „Achtung Auto“
  - für die Klassen 6
  - unter Leitung eines ADAC - Moderatoren
  - Erkennen von unterschiedlichen Bremswegen eines Autos unter verschiedenen Voraussetzungen zur Gefahreneinschätzung beim Überqueren einer Straße
- Projekt „Sicherheit an Bahnanlagen“
  - für die Klassen 5
  - unter Leitung eines Bundespolizeibeamten
  - Erkennen eines richtigen Verhaltens an Bahngleisen sowie der dort lauernden Gefahren
- Projekt: „Miteinander-Radfahren“
  - für alle Schulklassen, die eine Radtour planen oder geplant haben
  - unter Leitung der/des Verkehrssicherheitsbeauftragten
  - Erkennen und Üben von Regeln für ein rücksichtsvolles Radfahren in einer Gruppe
- Projekt: „Crash-Kurs NRW“
  - für die 10. Klassen
  - unter Leitung der Polizei gemeinsam mit Vertretern der Feuerwehr, mit Notfallseelsorgern, Notärzten und

Rettungsassistenten

- Sensibilisieren für ein Einhalten der Straßenverkehrsordnung mit Berichten über selbst erlebte, schreckliche Unfälle im Kreis Höxter

#### **- Prävention im Fach Biologie:**

Körper und Gesundheit des Menschen

- **Haltung und Bewegung:** Haltungsschäden lassen sich vermeiden (Kl. 5/6)
- **Ernährung und Verdauung:** Bewegung und gesunde Ernährung sorgen für Wohlbefinden (Kl. 5/6)
- **Gasaustausch und Blutkreislauf:** Gefahren des Rauchens (Kl. 5/6)
- **Jeder ist für seine Gesundheit verantwortlich:** Stress und psychosomatische Erkrankungen, Rückenprobleme, Hypertonie und Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall (Kl. 7/8)
- **Infektionskrankheiten:** Krank durch Bakterien und Viren; Antibiotika bekämpfen Bakterien (Kl. 7/8)
- **Immunsystem:** Impfen – wozu? ; AIDS; Allergien (Kl. 7/8)
- **Hormonsystem:** Erkennung und Behandlung von Diabetes mellitus (Kl. 7/8)
- **Krankheiten durch Parasiten:** Malaria, Zecken, ... (Kl. 7/8)
- **Sexualität des Menschen:** Sexueller Missbrauch, sexuell übertragbare Krankheiten, menschliche Sexualität, Schönheit um jeden Preis? , Männer weinen nicht?, Verhütung, Schwangerschaft – was nun? (Kl. 9/10)
- **Gene und Vererbung:** Mutagene bedrohen unsere Gesundheit, Gentechnik – Chancen und Risiken (Kl. 9/10)
- **Einfluss der modernen Medizin auf das Leben des Menschen:** Dialyse, Organtransplantationen (Kl. 9/10)
- **Drogen und süchtiges Verhalten** Stoffgebundene und stoffungebundene Süchte (Kl. 7/8)