

## GESUNDHEITSKONZEPT PRIMARSTUFE DUGGINGEN

### GESUNDHEITSVERSTÄNDNIS

Die Primarstufe Duggingen betrachtet Gesundheit ganzheitlich. In diesem Verständnis bezieht sie körperliche, psychische und soziale Aspekte mit ein und schliesst alle Beteiligten des Schulalltags mit ein.

Gesundheit wird nicht nur als Abwesenheit von Krankheit verstanden, sondern als allgemeines Wohlbefinden und Zufriedenheit auf physischer, psychischer und sozialer Ebene. Wohlbefinden und das Wissen darum, wie das persönliche und gemeinsame Wohlbefinden erhalten werden kann, bilden für uns die Grundlage für eine erfolgreiche und erfüllende Zusammenarbeit und für nachhaltiges, freudvolles, erfolgreiches Lernen.

In der Praxis bezieht sich Gesundheitsförderung und -erziehung auf alle Bereiche schulischen Zusammenlebens. Neben den psychosozialen Faktoren des Umgangs miteinander wird auch auf eine liebevolle Ausgestaltung und Pflege der gesamten Schulumgebung und auf einen bewegten Schulalltag Wert gelegt. Wir tragen alle mit einem achtsamen Umgang, Humor, gegenseitiger Wertschätzung, transparenter Kommunikation und Beteiligung dazu bei, dass sich Schülerinnen und Schüler, Eltern, Lehrpersonen in unserer Schule „wohl fühlen“.

### ZIELE

Mit dem Gesundheitskonzept will die Primarstufe Duggingen ihre über die Jahre gewachsenen Aktivitäten für die Gesundheitsförderung systematisieren und in die Schulentwicklung integrieren.

Damit die Lehrpersonen den Berufsauftrag professionell ausführen können und den Schülerinnen und Schülern als gesunde Vorbilder vorangehen können, achtet die Primarstufe Duggingen auf gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen. Dies beinhaltet einen bewussten Umgang mit dem Verhältnis der eigenen Arbeits- und Erholungszeit, worüber die Lehrpersonen sich im Team regelmässig austauschen.

Es gehört zum Berufsauftrag der Lehrpersonen die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler bezüglich der Förderung und Erhaltung der eigenen Gesundheit zu entwickeln und zu stärken.

### ARBEITSGRUPPE

Die Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung besteht aus mindestens zwei Lehrpersonen sowie der Schulleitung. Sie übernimmt die Koordination für gesundheitsfördernde Massnahmen/Aktivitäten und achtet auf deren Verankerung im Schulalltag. Die Arbeitsgruppe organisiert jährlich einen gesundheitsfördernden Anlass, eine Aktivität oder eine Weiterbildung. Dabei wird darauf geachtet, dass alle Beteiligten der Primarstufe Duggingen nach Möglichkeit berücksichtigt werden. Weiterhin informiert die Arbeitsgruppe zu relevanten Themen im Bereich «gesunde Schule» und stellt den Lehrpersonen Informationen zum Thema digital zur Verfügung.

## LEHRPERSONENGEUNDHEIT

Gemäss unserem Leitbild schaffen wir ein Klima gegenseitiger Wertschätzung und Toleranz, indem wir eine transparente Kommunikation und offene, respektvolle Zusammenarbeit pflegen. Ein reger Austausch ist wichtiger Bestandteil der Teamarbeit. Ein jährlich organisierter Team-Anlass mit Beteiligung möglichst aller Lehrpersonen trägt ebenfalls zu einem guten Klima im Team bei. Die Schulleitung ist unter Einbezug des Teams um eine effiziente Sitzungskultur mit einem straffen Zeitmanagement bemüht. Die Lehrpersonen werden dazu angehalten, bewusste Pausen und Freizeit zur Erholung einzuhalten.

## SCHÜLERINNEN- UND SCHÜLERGESUNDHEIT

Die Gesundheitserziehung und -förderung der Schülerinnen und Schüler beginnt bereits auf dem Schulweg. Das Team legen großen Wert darauf, dass sie den täglichen Schulweg möglichst zu Fuß bzw. nach bestandener Fahrradprüfung mit dem Fahrrad zurücklegen. Im Schulalltag wird auf eine aktive Pause draussen auf dem Pausenplatz geachtet. Dafür stehen den Schülerinnen und Schülern vielfältige Materialien und ein weiträumiges Gelände sowie Ruhebereiche mit Sitzbänken zur Verfügung.

Mit wiederkehrenden Aktionen wie 'Pausenapfel im Herbst' und gemeinsamem Einnehmen des Znünis, wird gesunde Ernährung auf natürliche Weise in allen Klassen thematisiert. Die Erziehungsberechtigten werden von den Lehrpersonen für eine gesunde Znünerpflegung ihrer Kinder sensibilisiert.

An der Primarstufe Duggingen achten die Lehrpersonen darauf, wechselnde Arbeitsformen und ausreichende Entspannungs- und Bewegungszeiten einzuplanen. So können die Schülerinnen und Schüler sich zwischen den Unterrichtsphasen frei bewegen und ihre Körperposition verändern. Die Lernenden erhalten ihrer Körpergrösse angemessene Tische, Stühle und Bänke, so dass unter anderem eine korrekte Schreib- und Arbeitshaltung eingenommen werden kann. Es werden naturnahe Räumlichkeiten genutzt und ausserschulische Lernorte werden mit allen Klassen regelmässig aufgesucht.

## PARTIZIPATION

Die Schülerinnen- und Schülerpartizipation trägt wesentlich zur geistigen und psychischen Gesundheit der Lernenden bei. An der Primarstufe Duggingen bestehen zwei offizielle Gefässe, um die Anliegen der Schülerinnen und Schüler zu vertreten.

### Klassenrat

- klasseninterne Anliegen
- Begleitung durch die Klassenlehrperson
- Sammeln der Traktanden für den Schülerrat

### Schülerrat

- gesamtschulische Anliegen
- jeweils eine Verteterin oder ein Vertreter pro Klasse
- Beratung durch eine alternierende Lehrperson
- Der Schülerrat verfügt über ein Antragsrecht und kann bestimmte Lehrpersonen oder die Schulleitung an ihre Sitzung einladen