



# Sophienschule

Städt. Evangelische Grundschule mit offenem Ganztag  
Nützenberger Str. 288 - 42115 Wuppertal - Tel: 563-2383 - Fax: 711207

## Schulkonzept: Gesundheitserziehung



Zur Teilnahme am Förderpreis  
Starke Kids



# Sophienschule

Städt. Evangelische Grundschule mit offenem Ganztag  
Nützenberger Str. 288 - 42115 Wuppertal - Tel: 563-2383 - Fax: 711207

## Schulkonzept: Gesundheitserziehung

Die Sophienschule befasst sich schon seit geraumer Zeit mit der Thematik Gesunde Ernährung, Bewegung, Suchtmittelvermeidung und Stressbewältigung. So entstand in Zusammenarbeit mit der AOK Rheinland das Projekt „Gesund macht Schule“, mit dem „Arbeitskreis Zahngesundheit Wuppertal“ existiert eine längerfristige Zusammenarbeit durch Prophylaxeunterricht in den Klassen. Ein sogenanntes Förderband wurde eingerichtet, in dem die Schüler eben nicht nur ihre individuellen Fähigkeiten weiterentwickeln können, sondern auch Körper und Sinne schulen. Auch der zur Institution gewordene Montagslauf, als Start in die Woche, macht die Kinder fit für eine neue Woche mit neuen Inhalten.

Die Teilnahme an bundesweiten Wettbewerben ist in unser Schulkonzept, bzw. in den Unterricht, auch mit einbezogen. So z.B. der Grundschul-Wettbewerb „Unsere Klasse is(s)t Klasse“ der Stiftung Lesen. Thema ist Gesunde Ernährung und Bewegung.

Für die Zukunft ist ein „Projekttag“ in der Entwicklung, der in loser Folge stattfindet. Start ist der 03.06.2011. Das Ziel ist die Eltern an diesem Tag in die Gesundheitserziehung zu integrieren, um so ein größeres Verständnis dafür zu entwickeln. Das 1. Thema wird gesunde Ernährung sein. Die Eltern und Schulkinder werden gemeinsam eine gesunde Mahlzeit zubereiten und Wissenswertes über die Nahrungsmittel und ihre Verwendung erfahren. So soll ein tieferes, gemeinsames Gesundheitsbewußtsein bei Kindern und Eltern geschaffen werden.





# Sophienschule

Städt. Evangelische Grundschule mit offenem Ganztag  
Nützenberger Str. 288 - 42115 Wuppertal - Tel: 563-2383 - Fax: 711207

## Schulkonzept: Gesundheitserziehung

### Projekt: Gesund macht Schule

Das „Gesund macht Schule-Projekt“ der Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland besteht seit 2007 auch an unserer Schule. Diese Gesundheitsgruppe, unter der Patenärztin der Schule, beschäftigt sich mit der Gesundheitsförderung. Das Projekt soll ein gesundes Bewegungs- und Ernährungsverhalten fördern, das Wissen um den eigenen Körper vertiefen sowie eigenen Grenzen und Belastungen spürbar werden lassen. Unter dem Motto „Was ich gut kenne, missbrauche ich später nicht“, lernen die Kinder biologische Grundlagen auch an echten Tierpräparaten kennen. Sie präparieren z.B. am Schweineherzen, lernen eine normale Lunge (versus Raucherlunge) kennen, mikroskopieren ihren eigenen Urin und schauen sich histologische Schnitte der Organe an. Dazu gibt es immer Arbeitsblätter, die kurz wesentliche Fakten zusammentragen und Raum für Fragen lassen. In den Unterricht integriert werden interessierte Eltern, indem sie selbst auch an den Stunden eigenverantwortlich mitwirken.

Folgende Einheiten wurden im „Gesund macht Schule“ Projekt bereits durchgeführt oder sind in Planung:

Wir erkunden unseren Körper:  
z.B. Herz, Leber (s. Arbeitsblatt)  
Warum schadet uns der Tabakrauch? (s. Arbeitsblatt)  
Gesunde Ernährung, kinderleicht gemacht!  
Unser Urin, ein besonderer Saft?  
Was macht unser Blut so wertvoll?  
Die Arztpraxis - der Rettungswagen  
Leber-Herz und Niere - welche Aufgaben haben sie?  
Die Ernährung - wichtige Bausteine für unser Leben.  
Die Muskulatur - nicht nur schneller, weiter, höher.





# Sophienschule

Städt. Evangelische Grundschule mit offenem Ganztags  
Nützenberger Str. 288 - 42115 Wuppertal - Tel: 563-2383 - Fax: 711207

## Schulkonzept: Gesundheitserziehung

### Projekt: Förderband

Das „Gesund macht Schule-Projekt“ der Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland wurde auch in das bereits bestehende Förderbandprojekt der Schule integriert. Dieses Förderband wird von Eltern, Großeltern, ehemaligen Lehrerinnen und engagierten Menschen getragen und soll über verschiedene Projekte die Förderung von Kompetenzen der Kinder unterstützen sowie Kinder mit Schwächen (Lesen /Mathematik/Kinder mit Migrationshintergrund) auffangen und besser fördern als es im Unterrichtsalltag möglich ist. So gibt es z. B. eine Sportgruppe, eine Schach-AG, eine Flötenrunde, eine Mal-AG, die Verschönerungen am Innentrakt durchführt, eine Lesekompetenzgruppe, eine Mathefördergruppe, natürlich eine Gesundheitsgruppe und zahlreiche weitere Kleinstgruppen. Die Fördergruppen finden im Vormittagsunterricht statt.





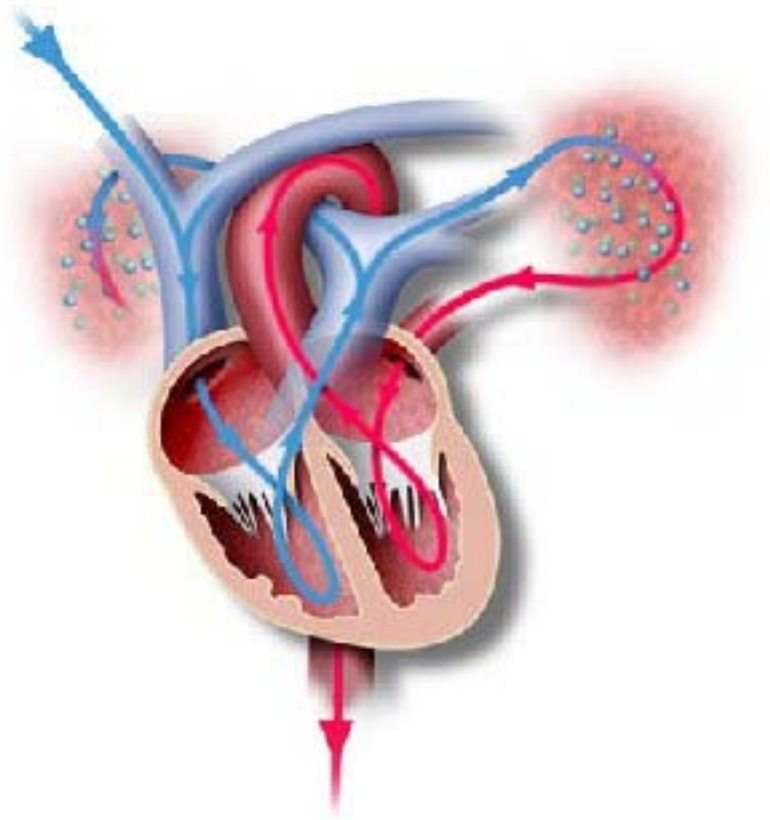
# Sophienschule

Städt. Evangelische Grundschule mit offenem Ganztag  
Nützenberger Str. 288 - 42115 Wuppertal - Tel: 563-2383 - Fax: 711207

## Arbeitsblatt: Körpererkundung - das Herz

Unser Herz ist der Motor unseres Kreislaufes. Es arbeitet wie eine Pumpe und hält unser Blut und mit ihm alle für die Versorgung unseres Körpers notwendigen Stoffe in Bewegung. Bei einem Erwachsenen ist das Herz etwa faustgroß. Das Herz ist innen hohl und es hat in den Wänden eine sehr starke Muskulatur. Es gibt zwei Hauptkammern und zwei kleinere Vorhöfe.

Zwischen den Vorhöfen und den Kammern und den Kammern und den großen Gefäßen gibt es Herzklappen, die dafür sorgen, dass das Blut nur in eine Richtung strömt.



Bestimmte Risikofaktoren können das Herz auf Dauer schädigen. Kann auch der Tabakqualm das Herz „verletzen“? Das Raucherpüppchen zeigt uns die Schadstoffe einer Zigarette im Reagenzglas an.

Wie kannst Du „herzgesund“ leben?



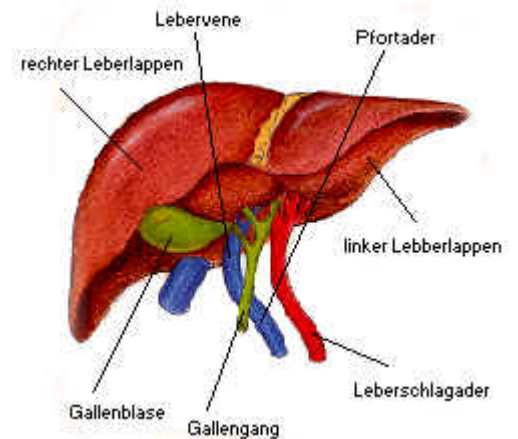
# Sophienschule

Städt. Evangelische Grundschule mit offenem Ganztag  
Nützenberger Str. 288 - 42115 Wuppertal - Tel: 563-2383 - Fax: 711207

## Arbeitsblatt: Körpererkundung - die Leber

Welche Aufgaben hat sie? Was schädigt sie?

Dieses ca. 1,5 kg große Organ ist multifunktional. Sie produziert die Gallenflüssigkeit und ist ein großer Entsorgungsbetrieb. Sie befreit uns von den Giftstoffen und verarbeitet die Grundsubstanzen, die den Körper erhalten. Sie ist Speicherorgan für unseren Zuckerstoffwechsel, bildet Hormone und beim Ungeborenen auch Blut. Also eine richtige Alleskönnerin. Wird sie krank, geht es uns schlecht, denn unser körpereigener Müll kann nicht mehr entsorgt werden. Die Leber wird besonders durch Alkohol geschädigt.



Nenne die Aufgaben der Leber. Was schädigt sie?



# Sophienschule

Städt. Evangelische Grundschule mit offenem Ganzttag  
Nützenberger Str. 288 - 42115 Wuppertal - Tel: 563-2383 - Fax: 711207

## Arbeitsbl.: Wie gefährlich ist Tabakqualm?

Warum lohnt es sich mit dem Rauchen aufzuhören, bzw. niemalsanzufangen?

Mit der „smokie sue“ konnten wir feststellen, dass beim Rauchen einer Zigarette sehr viele Schadstoffe entstehen. Diese haben wir im Reagenzglas als Ablagerungen gesehen. Das „klebrige Zeug“ im Untersuchungsgläschen setzt sich aus Teer und Kondensat zusammen. Wir haben auf dem medizinischen Poster und am „echten Modell“ gesehen, wie empfindlich die kleinen Lungenbläschen sind. Dieses „Klebzeug“ sorgt dafür, dass die Haut der Bläschen verstopfen und somit der Sauerstoffaustausch zwischen Lunge und Blut nicht so gut klappt. Raucht man nun über lange Jahre, kann sich eine COPD entwickeln. Bei dieser Erkrankung kommt es zu einer Überblähung der Lungenbläschen, ähnlich wie bei einem Luftballon, den man ständig aufpustet. Dieses „Ausleiern“ begünstigt die Ablagerung von Schadstoffen wie Kohle und Ruß. Rauchende Menschen sind somit auch eher gefährdet, Entzündungen zu bekommen.

Aber nicht nur an der Lunge können wir Veränderungen durch das Rauchen beobachten, auch am Herzen, an den Muskeln und Knochen, der Psyche und weiteren Körperteilen stellen wir schädliche Veränderungen fest. Auch wenn man selbst gar nicht raucht, ist passives Rauchen schädlich. Dabei muss man nicht direkt dem Tabakrauch ausgesetzt sein. Es reicht auch schon, wenn die Schadstoffe beispielsweise in der Kleidung vorhanden sind und so mit dem Körper in Kontakt kommen.

Beschreibe den Versuch mit der smokie sue. Was lagert sich im Reagenzglas ab?

Woraus bestehen diese Ablagerungen? Was können sie in der Lunge verursachen?

Warum ist Tabakrauchen so gefährlich?

Was verstehst Du unter passivem Rauchen?





# Sophienschule

Städt. Evangelische Grundschule mit offenem Ganztags  
Nützenberger Str. 288 - 42115 Wuppertal - Tel: 563-2383 - Fax: 711207

## Ansprechpartner

Patenärztin

Frau Dr. Kerstin Lepique  
Mäuerchen 43 - 42103 Wuppertal  
0202/459024  
0170/7081087  
praxis@lepique.net

Schulpflegschaft  
Förderverein

Herr Axel Brauweiler  
Briller Str. 44 - 42105 Wuppertal  
0202/302226  
0173/7278098  
axel.brauweiler@mmd-brauweiler.de

Frau Schülke

kommisarisische Schulleitung  
egs.nuetzenbergerstr288@stadtwuppertal.de  
www.evangelische-sophienschule.de

