

# Gesunde Schule mit Freude und Überzeugung

Impulse anhand von Praxisbeispielen



...neubau an der "Kleinen Luppe". ©Foto: Christoph Kremtz | AGZ Zimmermann, Raum und Bau

©Foto: Christoph Kremtz | AGZ Zimmermann, Raum

# Schule am Palmengarten

Nicole Pohlhaus  
stellvertretende Schulleiterin



# unser Schulkonzept

Gesundheit | Verantwortung | Nachhaltigkeit

Wir sind in  
**BALANCE**

Wir sind  
**BEWEGT**

Wir blicken  
in die  
**FERNE**

Wir sind  
**GRÜN**

Wir sind  
**VERANT-  
WORTUNGS-  
BEWUSST**

Wir sind  
**NACH-  
HALTIG**

Wir planen  
für die  
**ZUKUNFT**





## Schüler

- steigende psychische Auffälligkeiten
- weniger Bewegung im Alltag
- mangelnde Entschleunigung
- hoher Leistungsdruck
- grenzenlose Perspektiven

## Eltern

- hohe Erwartungen an Kind
- Blick aufs Kind als eigenes Individuum?
- gute Begleiter?

## Personal

- zunehmende Verwaltung
- Inklusion | Integration
- individuelle Förderungen
- multiprofessionelle Teams



## Unterricht gesundheitsfokussiert gestalten



intensive Auseinandersetzungen mit weltweiten Forschungsergebnissen zum Schlafverhalten und dem Konzentrationsvermögen der Kinder und Jugendlichen

(in Zusammenarbeit mit Universitäten München | Leipzig | Potsdam)

1. Das Schlafhormon Melatonin wird bei 13-18 Jährigen, unabhängig von Lerche und Eule, sehr spät in der Nacht ausgeschüttet.
2. Für die Lernenden gilt eine wissenschaftliche Schlafempfehlung von 8-10 Stunden pro Nacht.

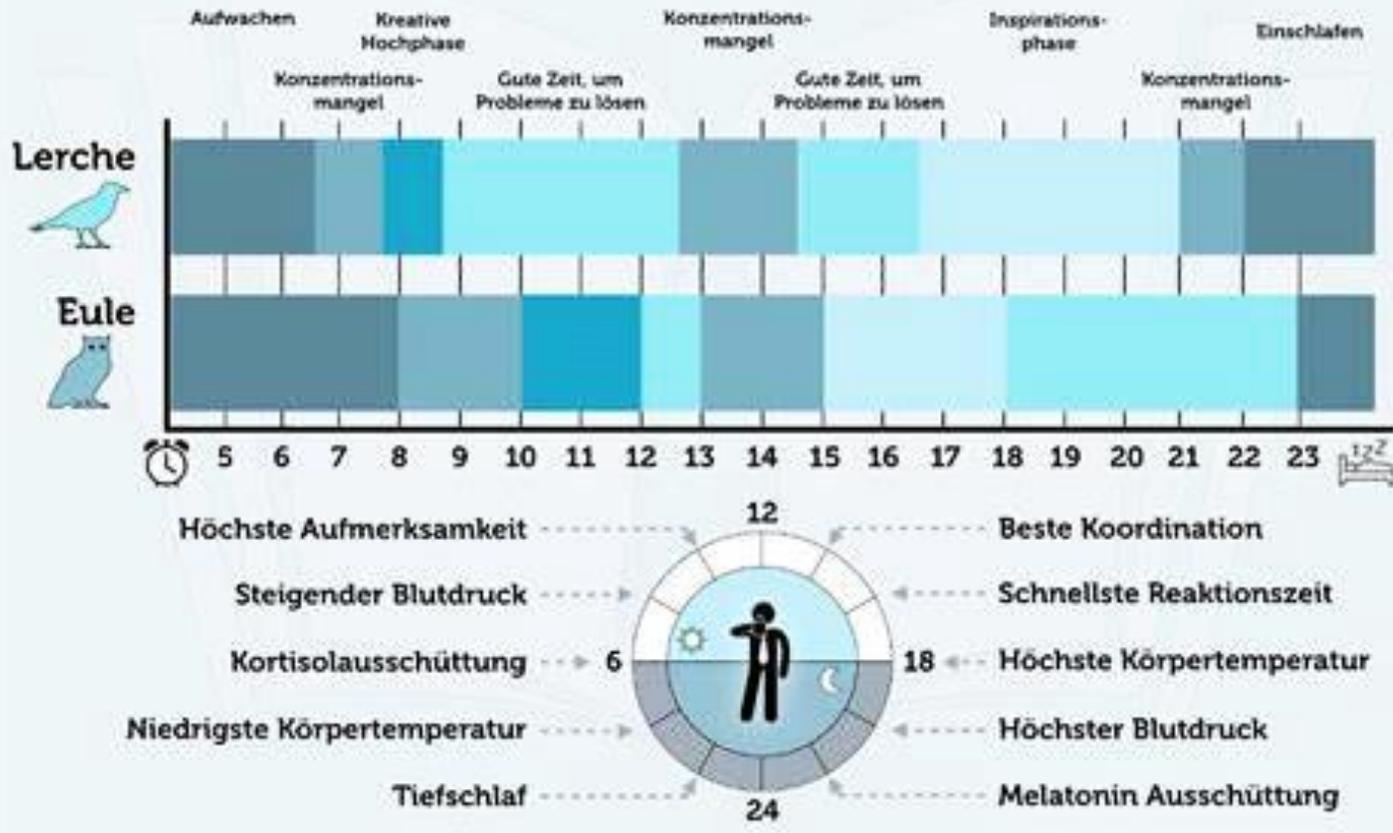


- 3. Der Schlafmittelpunkt bei Jugendlichen liegt ca.4.45 Uhr. Damit liegt das alleinige, nicht ferngesteuerte Aufwachen bei 8.15-9.15 Uhr.
- 4. Die Melatonin Ausschüttung ist lichtabhängig.
- 5. Leistungshoch am Vormittag, Leistungstief von 13-15 Uhr, dann wieder kleines Leistungshoch
- 6. In Klassenzimmern herrschen ca. 500 Lux.

(Selbst an grauen Wintertagen ist der Luxfaktor im Freien zwanzigfach höher. Ein gezieltes und effektive Lernen im Freien ist somit sehr konzentrationsfördernd.)



## CHRONOBIOLOGIE / CHRONOTYPEN: Wann ist die beste Zeit für was?



Eltern

Schüler

[Chronobiologie: Wie Chronotypen die innere Uhr besser nutzen \(karrierebibel.de\)](http://karrierebibel.de)



## Folgen:

- biologisch notwendige Schlaf pubertierender Schülerinnen und Schüler muss durch Wecker unterbrochen werden für rechtzeitigen Schulbeginn
- Die letzte REM Phase fällt je nach Alter mehr oder minder aus.
- Es gelingt seltener einen Teil der komplexen Ergebnisse des Vortags, also auch schulische Inhalte, in Zusammenhänge zu bringen und in das Gedächtnis zu übertragen.
- hohes Maß an Müdigkeit und damit Konzentrationsschwäche
- Leistungsabfall, Anfälligkeit für Krankheiten



## Lösungsansatz

- gestaffelter Unterrichtsbeginn nach Biorhythmus:  
5.-6.Klasse: 7.50 Uhr      7.-12.Klasse: 8.45 Uhr
- Anspannungs- und Entspannungsphasen im Schulalltag  
(intensiver Blockunterricht am Vormittag, längere Mittagspausen zur Entschleunigung, differenzierte Methodik am Nachmittag)
- bewegter Unterricht, bewegte Pausen, Unterricht im Freien
- erweitertes Raumkonzept
- ergonomische Sitzmöbel
- Achtsamkeit
- Integration gebundener und offener Ganztagsangebote nach Bedürfnisorientierung
- KlassenKochen





# Gleitzeitmodell



Jgst	5- 6		7- 8- 9		10- 11- 12
0	7.50-8.35	0*	7.50-8.35	0*	7.50-8.35
1	8.45-9.30	1	8.45-9.30	1	8.45-9.30
2	9.30-10.15	2	9.30-10.15	2	9.30-10.15
Frühstückspause 25 min					
3	10.40-11.25	3	10.40-11.25	3	10.40-11.25
4	11.25-12.10 Pause	4	11.25-12.10	4	11.25-12.10
5	12.20-13.05	5	12.20-13.05	5	12.20-13.05 Pause
6	13.05-13.50	6	13.05-13.50 Pause	6	13.05-13.50
7	14.00-14.45	7	14.00-14.45	7	13.50-14.35

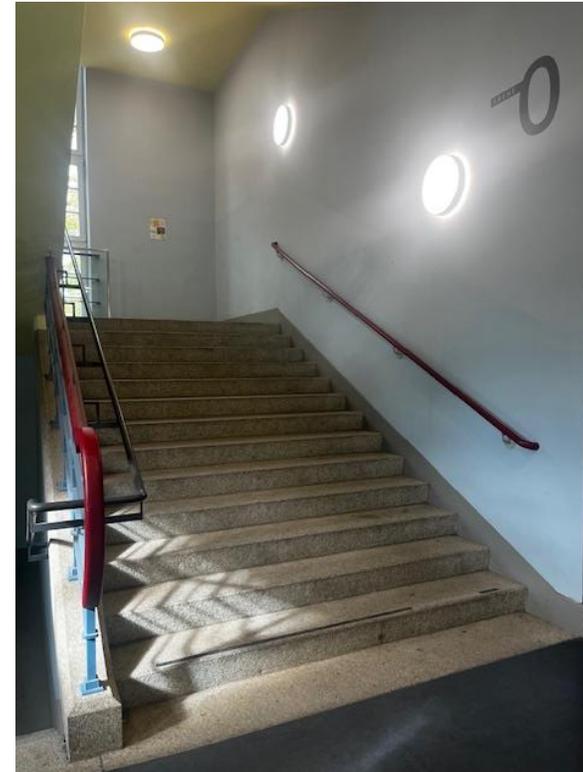
**Yoga, Tanz, Mathematik, Sport, Kunst, Imkern oder doch Englisch?**

- Die Lernenden entscheiden, welche Stunde sie nutzen (Lerchen beginnen zeitig, Eulen spät).
- Integration GTA Angebote, außerschul. Honorarkräfte; Unterstützungssysteme
- Flex-Unterrichtsstunden (hybrid/in Präsenz), Individualisierung der Unterrichtsinhalte im Gleitzeitmodell → Binnendifferenzierung
- individualisiertes Lernen



# Erweitertes Raumkonzept

Der Klassiker.....



Schüler



## Nischen entdecken und gewinnbringend nutzen





# Achtsamkeit



Schüler





# Achtsamkeit als Fach

Schüler

- Emotionsregulation | Konzentrationsförderung | Optimierung des Selbstkonzeptes
- gewinnbringend miteinander kommunizieren | Skills zum besseren Umgang mit Schulstress sowie Druck
- Meditationen, Yoga, Theaterpädagogik und vielfältigen Achtsamkeitsübungen
- Wahlgrundkurs Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz





# Achtsamkeit in unserem Logbuch

Element des selbstregulierten und zielorientierten Lernens

- jährliche Zielvereinbarungsgespräche | Reflexionsgespräche
- ein Logbuch anstelle eines „normalen“ Hausaufgabenheftes
- Dokumentation des individuellen Lernprozesses sowie der Organisation des selbstverantwortlichen Lernens
  
- Reflexion des Schulalltags
- aber auch als Kommunikationsmittel mit den Eltern.





Was gibt dir Energie und Kraft?  
(zutreffendes markieren)

Allein sein    Zeit mit der Familie    Sport lesen  
unter Menschen sein    spielen    malen  
in der Natur sein    nichts tun    kochen  
Musik machen    rätseln    Musik hören  
im Internet surfen    in Ruhe Frühstücken  
Zeit mit Freunden

Vermeide Situationen, die dir Energie rauben!

Ich bin stolz auf: mich, dass ich die Mathearbeit geschafft habe

**Zielvereinbarung**

Formuliere ein Ziel für dieses Schuljahr. Eine Methode, die dir dabei hilft, ist das SMART-Ziele setzen-Konzept. SMART ist ein Akronym aus spezifisch, messbar, angemessen, realistisch und terminiert.

**S – spezifisch**  
Formuliere dein Ziel eindeutig und konkret. Das ist mein Ziel:

**M – messbar**  
Leg klare und überprüfbare Kriterien fest. Diese Kriterien helfen mir, dass ich mein Ziel erreiche:

**A – angemessen**  
Formuliere dein Ziel attraktiv, damit du gerne daran arbeitest. Das motiviert mich, mein Ziel im Auge zu behalten:

**R – realistisch/relevant**  
Dein Ziel sollte erreichbar und wichtig sein. Diese Unterstützung wünsche ich mir und von wem:

**T – terminiert**  
Leg den Zeitraum oder Zeitpunkt der Zielerreichung fest. Bis dahin möchte ich das Ziel erreicht haben:

Datum/Unterschrift  
Kenntnisnahme E./L.

Woche vom 05.07.21

Das nehme ich mir für diese Woche vor:

Montag, 05.07.21	Dienstag, 06.07.21	Mittwoch, 07.07.21
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8

So war mein Tag:

Daran muss ich denken, Material besorgen/Aufgaben/wichtige Termine

bis 09.07.21

Wochenziel erreicht?    Ich bin stolz auf:    A / B

Donnerstag, 08.07.21	Freitag, 09.07.21
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8

Für Freunde und Familie

Elterninfo/Lehrerinfo

So war mein Tag:

Daran muss ich denken, Material besorgen/Aufgaben/wichtige Termine

Unterschriften am Ende der Woche

S  
L  
E

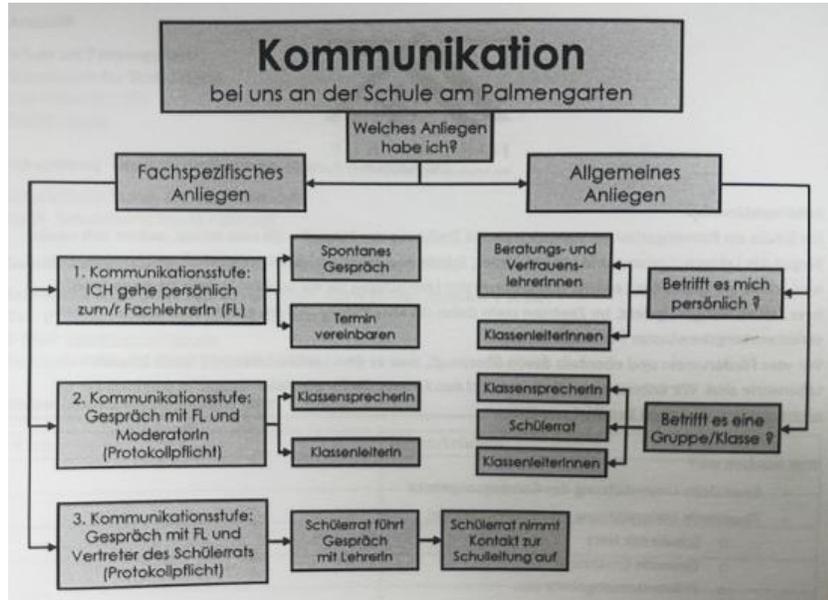




## Achtsamkeit als gemeinsames Werteverständnis

- gesunde und effektive Kommunikationsstrukturen
- Arbeitszeiten unter Berücksichtigung von Personen mit besonderen Schutz
- jährliche Personalgespräche (Reflexion | eigene Zielsetzung)
- wöchentliche Fortbildung Achtsamkeit im pädagogischen Alltag
- Ruheraum für Personal

Personal





## 4. Gesundes Essen- das Klasse(n)Kochen

Eltern

Schüler





## Schüler kochen für Schüler

genauer gesagt für das gesamte Gymnasium und verankern dies lehrplanbezogen und fachübergreifend!

- Einreihung in eine gesunde Rhythmisierung des Schulalltags
- Partizipation, Inklusion, gesunde und nachhaltige Ernährung sowie Berufsorientierung stehen dabei im Vordergrund.
- ermöglicht vor allem verantwortungsvolles Handeln und Umdenken in der Werteorientierung und wird gekrönt durch eine außergewöhnliche Kulinarik
- praktische und handlungsorientierte Anwendung von klassischen Lernplaninhalten



## Wie funktioniert das Klasse(n)Kochen im Schulalltag?

- Leitung Cateringunternehmen
- Vor-, Zu- und Nachbereitung von Speisen und einem Imbissangebot von Schülern
- Einbindung jeweils einer ganze Klasse für eine bzw. zwei Wochen
- verschiedene Teams in Koch-, Service- und Schulkioskgruppe
- Mittagessen als achtsames, gesundes Essen im Form eines 4 Gänge Menüs, ausschließlich vor Ort angefertigt



- Anleitung von Fachpersonal
- Schulkiosk als eigene Schülerfirma

Schüler haben Verantwortung für alle anfallenden Aufgaben im Bereich des Schulkiosks:  
u.a. Einkauf und Kalkulation/ Zubereitung / Service und Kasse bis hin zum Saubermachen von Küche und Kiosk.

- Evaluation jeder Kochwoche gemeinsam mit den Köchen und dem pädagogischen Mitarbeiter über erlebte Prozesse
- darüber hinaus Portfolioarbeit und damit lehrplanverankert verbunden



## Lehrplanverankerung

<b>Klasse 6</b>	Woche 1:	<b>Artgerechte Tierhaltung – Wo kommt mein Essen eigentlich her?</b> (Biologie, Geschichte, Deutsch)
<b>Klasse 7</b>	Woche 1:	<b>Über den Tellerrand gekocht – interkulturelles Essen</b> (Französisch, Englisch, Spanisch, Chinesisch)
	Woche 2:	<b>Saisonal und regional</b> (Fairtrade, Mathematik, GRW)
<b>Klasse 8</b>	Woche 1:	<b>Du bist, was du isst</b> (Physik, Profil Sport und Gesundheit, Chemie)
	Woche 2:	<b>Mein Essen lebt – Mikroorganismen in Lebensmitteln</b> (Biologie, Chemie)

Vielen Dank!

Ich freue mich auf Ihre Impulse und sich anschließende Gespräche.



**Sächsischer  
Schulpreis 2022**



Bewegte Schule

