

Tut mir gut

GESUNDE SCHULE



Konzept und Qualitätsstandards

Diakonie 

an sieg und rhein

Fachstelle für Prävention

RHEIN SIEG
KREIS 

Tutmirgut – gesunde Schule

Grundschulen und der ihnen angeschlossene offene Ganzttag 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.

Lehrergesundheit 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 und das Programm 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.

Tutmirgut-gesunde Schule versteht sich als „Setting-Ansatz“ zur „Schaffung gesundheitsförderlicher Lebens- und Arbeitswelten“ (lt. WHO-Definition) und stellt damit ein Gesamtkonzept zur Entwicklung und zum Aufbau von gesunden Verhältnissen und gesundem Verhalten zur Verfügung. Durch die geschaffenen Strukturen und Angebote werden bei allen Beteiligten gesundheitsrelevante Sichtweisen positiv beeinflusst und so eigenverantwortliches Handeln gefördert.

Qualitätsstandards

Teil 1 Einrichtungsqualität

Unter Einrichtungsqualität (Strukturqualität) werden die organisatorischen und konzeptionellen Rahmenbedingungen sowie räumliche, materielle und personelle Ausstattungsmerkmale verstanden. Die Einrichtungsqualität ist eine wichtige Voraussetzung für die Programmqualität.

Standard 1: **Qualifikation**

Pädagogische Kräfte der Grundschule haben an Qualifikationsmaßnahmen und Fortbildungen zur Gesundheitsförderung teilgenommen; Gesundheitsförderung wird von der Grundschule und seinem Träger unterstützt und umgesetzt.

Standard 2: **Konzeption für Gesundheitsförderung und zur Lehrergesundheit**

Die Grundschule hat ein eigenes Gesundheitsprofil entwickelt, setzt dieses mittels eines Umsetzungsplanes um und entwickelt es einrichtungsintern weiter.

Standard 3: **Qualitätssicherung**

Die Grundschule nimmt an Evaluationsprozessen und an eigenen Ansätzen der Qualitätssicherung teil und betreibt Öffentlichkeitsarbeit.

Standard 4: **Räumliche und sächliche Gegebenheiten**

Die strukturellen Gegebenheiten der Grundschule entsprechen den Anforderungen der Gesundheitsförderung für Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannung/Wohlbefinden.

Qualitätsprüfung und Zertifizierung

Alle Kriterien müssen erfüllt und nachgewiesen werden. Unter „eigene Standardideen“ können zusätzliche Kriterien eingetragen werden, die die eigene Schule im Besonderen auszeichnen.

Ist die Qualitätsprüfung erfolgreich absolviert, erhält die Schule ein vom Landrat des Rhein-Sieg-Kreises unterschriebenes Zertifikat „Tutmirgut-gesunde Schule“.

Teil 2 Programmqualität

Programmqualität (Prozessqualität) zeigt, wie Leistungen durchgeführt werden und wie die Gesamtheit der Aktivitäten und Interaktionen aufeinander abgestimmt sind. Programmqualität ist die unmittelbare Dimension von Qualität, die sich direkt auf die Zielgruppe auswirkt.

Standard 5: **Gesunder Tagesablauf / Wochenablauf**

Die Grundschule richtet sich im Tages- und Wochenablauf nach den Anforderungen der Gesundheitsförderung.

Standard 6: **Gesunde Aktionen und Projekte**

Die Grundschule unternimmt regelmäßige Aktionen und Projekte der Gesundheitsförderung im Jahresablauf.

Standard 7: **Gesunde Mittagsverpflegung (nur bei Tageseinrichtungen)**

Die Grundschule gewährleistet eine gesunde und ansprechende Mittagsverpflegung für alle Kinder.

Standard 8: **Zusammenarbeit mit den Eltern zur Gesundheitsförderung**

Die Grundschule bezieht die Eltern und das soziale Umfeld in seine Bemühungen um Gesundheitsförderung mit ein.



Teil 1 Einrichtungsqualität		Umsetzung in der Grundschule	
Qualitätskriterien Grundschulen		Nachweis	
Standard 1: Qualifikation			
Pädagogische Kräfte der Grundschule haben an Qualifikationsmaßnahmen und Fortbildungen zur Gesundheitsförderung teilgenommen; Gesundheitsförderung wird von der Grundschule und ihrem Träger unterstützt und umgesetzt.			
1.1	Der Schulträger (i.d.R. die Kommune) ist über die Aktion informiert und unterstützt die Umsetzung	Bericht	
1.2	<u>Erstzertifizierung:</u> Schulung eines Projektteams (mind. Leitung, 70% der Lehrkräfte, OGS- Vertreter und möglichst eine Elternvertretung) ist erfolgt <u>Nachzertifizierung:</u> Mind. 70% der Lehrkräfte und ein Vertreter der OGS ist geschult	Bericht mit Unterlagen	
1.3	Projektkoordinator/in und/oder ein Projektteam für Gesundheitsförderung in der Grundschule ist benannt	Bericht	
1.4	Gesundheitsrelevante Zertifikate bzw. Bescheinigungen über Fortbildungen von Lehrkräften/OGS-Kräften werden vorgelegt	Bericht mit Unterlagen	
Standard 2: Konzeption und Arbeitsplanung für Gesundheitsförderung			
Die Grundschule hat ein eigenes Gesundheitsprofil für Gesundheitsförderung entwickelt, setzt dieses mittels eines Umsetzungsplanes um und entwickelt es einrichtungsintern weiter.			
2.1	Das Schulprogramm enthält ein eigenes Gesundheitsprofil mit besonderer Berücksichtigung der Elemente Bewegung, Ernährung und Lebenskompetenz	Bericht mit Unterlagen	
2.2	Die Schule hat einen Umsetzungsplan zur Verknüpfung von Ernährung, Bewegung und Lebenskompetenz	Bericht mit Unterlagen	
2.3	Die Schule hat einen Umsetzungsplan für die Entlastung der Lehrkräfte/ Betreuungskräfte insbesondere für Auszeiten und Pausen	Bericht mit Unterlagen	
2.4	In der Schule arbeiten Lehr- und Betreuungskräfte in der Umsetzung von Tutmirgut eng zusammen	Bericht	
2.5	Eigene Standardideen	Bericht	
Standard 3: Qualitätssicherung und Öffentlichkeitsarbeit			
Die Grundschule nimmt an Evaluationsprozessen und an eigenen Ansätzen der Qualitätssicherung teil und betreibt Öffentlichkeitsarbeit.			
3.1	Eigene Maßnahmen der Qualitätssicherung, Weiterentwicklung und Planung von Strukturen und Angeboten der Gesundheitsförderung in den Konferenzen / Besprechungen (mind. 1 x pro Quartal)	Bericht	
3.2	Jährliche Durchführung einer grundschulgerechten Befragung der Kinder zu TMG Aktivitäten in der Grundschule	Bericht mit Unterlagen	
3.3	Darstellung von Aktivitäten zur Gesundheitsförderung an zentraler Stelle in der Grundschule und andere Formen der Öffentlichkeitsarbeit gegenüber Eltern	Bericht	
3.4	Mitarbeit in lokalen Netzwerken und Kooperation mit außerschulischen Beratungsstellen	Bericht mit Unterlagen	
3.5	Planung von Angeboten rund um das Projekt mit Akteuren aus anderen Handlungsfeldern	Bericht	
3.6	Durchführung der Gefährdungsbeurteilung in der Grundschule und Ableitung von Maßnahmen	Bericht mit Unterlagen	
3.7	Eigene Standardideen	Bericht	

Teil 1 Einrichtungsqualität		Umsetzung in der Grundschule	
Qualitätskriterien Grundschulen		Nachweis	
Standard 4: Räumliche und sächliche Gegebenheiten			
Die strukturellen Gegebenheiten der Grundschule entsprechen den Anforderungen der Gesundheitsförderung für Bewegung, gesunde Ernährung und Lebenskompetenz/ Wohlbefinden/ sozialer Frieden.			
4.1	Angenehme Gestaltung der Räumlichkeiten, des Eingangsbereichs, des Essensbereiches und der Toilettenanlage unter Beachtung der Kriterien für Gesundheitsförderung	Bericht	
4.2	Für Entspannungsaktionen sind räumliche Gegebenheiten und ein entsprechendes Equipment vorhanden	Bericht	
4.3	Attraktiver Bewegungsbereich mit unterschiedlichen Bewegungsräumen im Außengelände, für alle Altersgruppen nutzbar	Bericht	
4.4	Attraktiver Ruhebereich im Außengelände, für alle Altersgruppen nutzbar	Bericht	
4.5	Spiel- und Sportgeräte zur Ausleihe/ Nutzung durch die Kinder, für alle Altersgruppen nutzbar	Bericht	
4.6	Geeigneter Besprechungsraum für das Personal unter Beachtung der Bedarfe des Personals	Bericht	
4.7	Eigene Standardideen	Bericht	
Teil 2 Programmqualität		Umsetzung durch die Grundschule	
Standard 5: Gesunder Tagesablauf / Wochenablauf			
Die Grundschule richtet sich im Tages- und im Wochenablauf nach den Anforderungen der Gesundheitsförderung.			
5.1	Klar definierte Regeln gegenüber Eltern und Kindern zum Umgang mit Süßigkeiten	Bericht mit Unterlagen	
5.2	Täglich gemeinsames und gesundes Frühstück	Bericht mit Unterlagen	
5.3	Ständiges Angebot von Trinkwasser und die Möglichkeit zum Trinken im Unterricht und in der Betreuung	Bericht	
5.4	Angebot von Gemüse/ Obst in der Nachmittagsbetreuung	Bericht	
5.5	Durchführung von zusätzlichen angeleiteten Bewegungsangeboten, mind. 1 x pro Woche	Bericht mit Unterlagen	
5.6	Rhythmisierung des Schultages durch „bewegten Unterricht“	Dokumentation	
5.7	Durchführung von angeleiteten Entspannungsangeboten und/oder Angebote zum Erwerb von sozialen Kompetenzen und/oder Streitschlichtung mind. 1 x pro Woche	Bericht mit Unterlagen	
5.8	Altersgerechte Mitbestimmungsmöglichkeit und Partizipation der Kinder zur Entwicklung und Umsetzung von TMG (z.B. Schülerparlament oder SV)	Bericht mit Unterlagen	
5.9	eigene Standardideen	Bericht	

Teil 2 Programmqualität	Umsetzung durch die Grundschule
--------------------------------	--

Qualitätskriterien Grundschulen	Nachweis	
---------------------------------	----------	--

Standard 6: Aktionen und Projekte zur Gesundheitsförderung im Jahresablauf Die Grundschule unternimmt regelmäßig Aktionen und Projekte der Gesundheitsförderung im Jahresablauf		
---	--	--

6.1	Mindestens eine Aktion pro Schuljahr mit Anteilen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung	Dokumentation	
6.2	Mind. zwei Essensaktionen pro Schuljahr mit Kinderbeteiligung (Partizipation)	Dokumentation	
6.3	Mind. ein Projekt für die Förderung von sozialer Kompetenz im Schulalltag	Dokumentation	
6.4	Die Schule stärkt die Eigenkompetenzen und das Selbstvertrauen der Schülerinnen und Schüler	Bericht	
6.5	Die Schule bietet organisierte Klassenfahrten und/oder Tagesausflüge und/oder Projektstage mind. 1 x pro Schuljahr nach Kriterien der Gesundheitsförderung an	Bericht mit Unterlagen	
6.6	Eigene Standardideen	Bericht	

Standard 7: Gesunde Mittagsverpflegung Die Grundschule gewährleistet eine gesunde und ansprechende Mittagsverpflegung für alle Kinder.		
--	--	--

7.1	Das tägliche Verpflegungsangebot bei Ganztagsverpflegung orientiert sich an den Standards der DGE für Grundschulen. Der Speiseplan hängt sichtbar aus	Bericht mit Unterlagen	
7.2	Fleisch- und Fleischerzeugnisse sowie die Tierart von der sie stammen, sind immer eindeutig ausgewiesen	Bericht mit Unterlagen	
7.3	Kinder können sich in geeigneter Form in die Planung der Verpflegungsangebote einbringen. (Befragung etc.)	Bericht	
7.4	Soziokulturelle und religiöse Aspekte sowie vegetarische Alternativen werden bei den Verpflegungsangeboten berücksichtigt	Bericht	
7.5	Eigene Standardideen	Bericht	

Standard 8: Zusammenarbeit mit Eltern und externen Fachkräften zu Themen der Gesundheitsförderung Die Grundschule bezieht die Eltern und das soziale Umfeld in seinen Bemühungen um Gesundheitsförderung ein.		
---	--	--

8.1	Integration von Schwerpunktthemen der Gesundheitsförderung an Elternabenden	Bericht	
8.2	Regelmäßige Elterninformation zu Aktivitäten der Gesundheitsförderung der Grundschule durch Elternbriefe und/oder Auslagen	Bericht	
8.3	Mitbestimmungs- und Mitwirkungsmöglichkeiten der Eltern zur Mitarbeit und zur Weiterentwicklung des Projektes	Bericht	
8.4	Die Schule nutzt die Kompetenzen externer Fachkräfte	Bericht	
8.5	Eigene Standardideen	Bericht	



Tut mir gut

GESUNDE SCHULE



Qualitätszeichen für eine gesunde Schule

Diakonie 
an sieg und rhein

Fachstelle für Prävention

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

„**Tut mir gut – 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.

Stand: 1. Februar 2022