

Gesund macht
Schule

Newsletter

Ein starkes Team

Zusammen lernen, spielen, lachen, Trost finden, sich auch mal streiten und wieder vertragen: Teil einer Gemeinschaft zu sein und miteinander auszukommen ist eine wichtige Grundlage für die gesunde Entwicklung von Kindern. Ein guter Grund für *Gesund macht Schule*, auch diese Themen aufzugreifen.

Wenn wir uns akzeptiert und zugehörig fühlen, gibt uns das ein gutes Gefühl. Das geht Kindern nicht anders. Und nicht nur das: Sie profitieren von einer starken Gemeinschaft in jeder Hinsicht. Wenn sie in ihren Beziehungen und in der Klassengemeinschaft Rückhalt erfahren, trauen sie sich mehr zu, probieren eher mal etwas aus und sind fit fürs Lernen. Sie erfahren den Wert von Absprachen und wie sie sich mit anderen einigen können. Sie schließen Freundschaften und genießen es, Freude und Begeisterung zu teilen. Geht es ihnen einmal nicht so gut, finden sie in einer starken Gemeinschaft Halt.

Kinder erleben im Kontakt mit anderen zudem, wie spannend und bereichernd der Austausch mit jemandem sein kann, der „anders“ ist, der zum Beispiel aus einer anderen Kultur stammt oder einfach andere Dinge mag. Das alles befähigt sie, dem „Fremden“ offen und freundlich zu begegnen und von- und miteinander zu lernen.

Kurzum: Ein gutes Miteinander ist ein gesundes Miteinander! *Gesund macht Schule* unterstützt Schulen mit vielfältigen Materialien, Gemeinschaftssinn und Teamdenken bei Kindern früh zu fördern. Mit dem Wettbewerb „Gesundes Miteinander – gemeinsam sind wir stark“ rückte das Thema sogar in den Mittelpunkt. Zunächst war der Wettbewerb für das Schuljahr 2019/2020 ausgeschrieben. Angesichts der Auswirkungen der Corona-Pandemie wurde

er für ein weiteres Schuljahr verlängert. Nun stehen die Gewinner fest. Über zwei der insgesamt sechs Preisträger erfahren Sie auf den folgenden Seiten mehr.

Mit anderen gut auskommen – das fängt natürlich in der Familie an. Und nichts stärkt das „Team Familie“ mehr als gemeinsame Unternehmungen. Ob Spielenachmittag, Backaktion oder ein Ausflug in die Natur: Wir wünschen Ihnen eine schöne Winterzeit!

Ein gutes Miteinander stärkt Kinder vielfältig

Inhalt

Gemeinschaft gewinnt!

So haben zwei Gewinnerschulen zum Wettbewerbsthema „Gesundes Miteinander“ gearbeitet

„Entschuldigung“ ist ein starkes Wort

Kinder- und Jugendärztin Christiane Thiele gibt Tipps für ein gesundes Miteinander

Das sind ja schöne Geschichten!

Bücher zum Thema „Wir-Gefühl“ für Schulen und Familien

Mit
MACH
Seiten
Mit
Extra-
Seiten
für
Kinder!

Gemeinsam geht's besser – mach mit!



Gemeinschaft gewinnt!

Die Einsendungen zu unserem Wettbewerb „Gesundes Miteinander – gemeinsam sind wir stark“ zeigen, wie kreativ und vielseitig Grundschul Kinder sich mit diesem Thema befassen können. Unser Report stellt die Aktivitäten von zwei Gewinnerschulen vor.

Was fördert ein gutes Miteinander? Wie kann man mit Streit umgehen? Wohin mit Gefühlen wie Wut? Diese Fragen haben die beiden 2. Klassen der **städtischen katholischen Grundschule Zugweg in Köln** im November und Dezember 2019 intensiv beschäftigt. „Mit unserer Unterrichtsreihe ‚Zusammen sind wir stark‘ wollten wir den Kindern vermitteln, wie sie gut mit ihren eigenen und den Gefühlen anderer umgehen und einander respektvoll begegnen können“, erklärt Marion Lademann, Klassenlehrerin einer der beiden Klassen. „Insgesamt wollten wir ihr Teamdenken stärken und das soziale Miteinander verbessern.“

Im Unterricht sprachen die Kinder über positive und negative Gefühle und bastelten ein „Gefühlsbarometer“ für den Klassenraum. Jedes Kind markierte darauf morgens mit einer Klammer seine Stimmung. „Wir wollten die Kinder auf diese Weise dafür sensibilisieren, ihre Gefühle wahrzunehmen“, erläutert die Pädagogin. Anhand der Geschichte von Elo, dem wütenden Elefanten, trugen die Kinder Strategien zusammen, wie sich Wut in ruhigere Bahnen lenken lässt. „In unseren ‚Fundus‘ haben wir zum Beispiel aufgenommen, dass man dann ein paar Runden auf dem Schulhof rennen kann.“ Im Kunstunterricht entstanden parallel bunte Elos aus Stoffresten. „Durch das Hantieren mit unterschiedlich flauschigen oder kratzigen Materialien wurde die Gefühlsebene dabei nochmals auf eine andere Art angesprochen“, stellt Marion Lademann fest.

Schluss mit Schimpfwörtern

In der Werkstatt „Irgendwie anders“ ging es darum, dass jeder Mensch einmalig ist und Unterschiede wertvoll sind, weil man zum Beispiel voneinander lernen kann. Als sichtbares Symbol für eine bunte Gemeinschaft entstand das Plakat „Zusammen sind wir stark“, für das jedes Kind ein Bild von sich erstellte. „Beeindruckend fanden die Kinder die Aktion ‚Schimpfwörter tun weh‘“, blickt die Klassenlehrerin zurück. „Wir haben Schimpfwörter gesammelt, für Kinder ungeeignete Erwachsenenaustrücke auf Zettel geschrieben und die Zettel in einem Eimer auf dem Schulhof verbrannt.“ Ein weiteres Highlight sei der – freiwillige – Spießbratenlauf gewesen: Ein Kind schritt durch eine von den Kameraden gebildete Gasse und musste „cool“ bleiben, während die anderen es mit Kinderschimpfwörtern befeuerten. Wie eine Zusammenfassung der „Zutaten“ für eine gute Gemeinschaft liest sich der von allen Kindern unterschriebene Klassenvertrag. Er enthält Vereinbarungen wie „Wir sagen keine Schimpfwörter“ oder „Wir sind freundlich“. und hängt noch heute für alle gut sichtbar im Klassenzimmer.

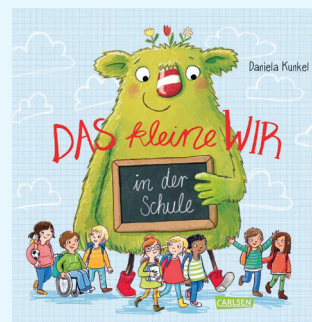
Nach abwechslungsreichen acht Wochen stellten Marion Lademann und Katrin Engels, ihre Kollegin in der Parallelklasse, fest: Das Klassenklima hatte sich verbessert. „Die Kinder konnten ihre Gefühle besser benennen. Und wer erkennt, dass er zum Beispiel gerade wütend ist, macht einen ersten wichtigen



Beschlossene Sache: Wir halten zusammen!

Schritt, damit umzugehen. Es fielen auch weniger Schimpfwörter und der Klassenvertrag war allen Kindern sehr wichtig“, sagt Marion Lademann. Ebenso positiv sei die Zusammenarbeit der beiden Lehrerinnen verlaufen. „Wir haben die Unterrichtsreihe gemeinsam entwickelt und uns oft ausgetauscht. Der Teamgedanke war auch für uns jederzeit präsent.“

Medientipp



Das kleine WIR in der Schule

Mit dem kleinen WIR erleben die Kinder der Wolkenklasse viele schöne Dinge. Bei Streit verkriecht es sich allerdings – und die Kinder stellen fest: Jetzt macht alles viel weniger Spaß ... Wie gut, dass sie wissen, wie sie das kleine WIR in ihre Mitte zurückholen.

Ein Buch von Daniela Kunkel über Freundschaft, Zusammenhalt und Wir-Gefühl. Lesealter 4–7 Jahre, Carlsen-Verlag, 15 Euro.



Auf ihrem Plakat „Zusammen sind wir stark“ stellten sich die Kinder der Grundschule Zugweg in einer bunten Collage selbst dar und schrieben in „ihr“ Herz Ideen, wie man gemeinsam gut miteinander auskommt.

Baum
der guten
Wünsche



Ein starkes Wir-Gefühl

„Ein gesundes Miteinander ist Teil unseres Leitbildes, auch unser Schulsong basiert darauf. Der Teamgedanke steckt bei uns im Grunde überall drin und der Schulalltag ist geprägt von Aktivitäten für ein starkes Wir-Gefühl“, fasst Christina Ritte zusammen, Schulleiterin der **Grundschule am Pappelsee in Kamp-Lintfort**. „Als mit Distanzunterricht und Wechselmodellen in der Coronazeit neue Herausforderungen aufkamen, haben wir überlegt, wie wir die Kinder in ihrer Gefühlswelt kräftigen und den Gemeinschaftsgedanken lebendig halten können. Denn ein gutes Miteinander macht stark und ist wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit.“

Wichtig war den Lehrkräften, während der Schulschließungen eng mit den Kindern Kontakt zu halten. „Wir haben ihnen Nachrichten, Bilder und Briefe mit Blumenzwiebeln zum Einpflanzen per Post geschickt. Es wurden morgendliche Grüße als Guten-Morgen-Video und als Text digital eingestellt,“ beschreibt Klassenlehrerin Anna-Maria Degen, die sich engagiert für teamstärkende Elemente im Schulalltag einsetzt. „Über unser Online-Forum haben wir die Kinder animiert, uns zu schreiben, wie es ihnen geht. Insbesondere wollten wir ihnen vermitteln: Wir sind weiterhin für euch da. Egal was kommt, wir sind und bleiben ein Team!“



6 x Platz 1!

Kann man in einem Wettbewerb sechsmal den 1. Platz vergeben? Wir finden: Man kann!

Gewonnen haben die Grundschule Am Heidberg (Hamburg), die Astrid-Lindgren-Schule (Ratingen), die Sankt-Martin-Schule (Hückelhoven), die Grundschule am Pappelsee (Kamp-Lintfort), die KGS Zugweg (Köln) und der Offene Ganzttag der GGS Eichenstraße (Wuppertal).

Alle sechs Schulen haben von der AOK Rheinland/Hamburg eine Urkunde und einen Scheck über 300 Euro erhalten.

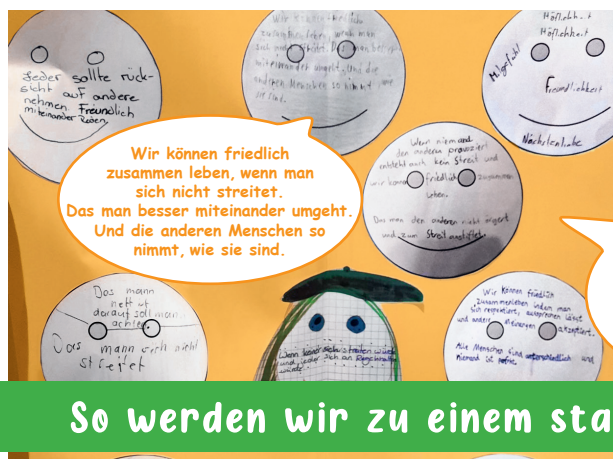
Die Ärztekammer Nordrhein und die AOK Rheinland/Hamburg gratulieren allen Gewinnern herzlich!

Gemeinsame Rituale pflegen

Auch Rituale wie der gemeinsame Schulsong wurden über alle Phasen hinweg beibehalten. Im Distanzunterricht wurde das Lied über die Lernplattform abgespielt, in der Schule wurde es für die Jüngeren in einen Rap umgewandelt, als coronabedingt nicht gesungen werden durfte. Jeder Schultag endete weiterhin mit dem Satz „Ich wünsche dir einen schönen Tag und dass dich heute jemand mag.“. Der Klassenrat tagte regelmäßig und griff dabei die Gefühlswelt der Kinder auf. Sehr gut seien die „Warme-Dusche-Hefte“ angekommen, schildert Anna-Maria Degen: Einige Wochen lang schenkten sich die Erst- und Zweitklässler, die in der Grundschule am Pappelsee gemeinsam lernen, gegenseitig selbstgestaltete Kärtchen mit Botschaften wie „Du kannst schnell rennen“ oder „Du bist ein guter Freund“. „Sie sollten so aufmerksam für die Fähigkeiten der anderen werden und freundlich miteinander kommunizieren“, erklärt die Lehrerin. „Das hat die Klassengemeinschaft sehr gestärkt.“

Denn alleine ist man stark, aber gemeinsam sind wir unschlagbar. “

Als Wochenaufgabe begeisterte die Kinder der „Baum der guten Worte“: Im Lockdown Anfang 2021 bastelten sie zu Hause kleine Anhänger, schrieben Sätze wie „Ich bin mutig“ oder „Ich bin wie ein Stern“. darauf und drapierten die Kärtchen an Ästen oder Blumensträußen. Morgens wählte jedes Kind von seinem Baum einen Satz als seinen Leitspruch für den Tag. „Die Kinder hatten so trotz der fehlenden Gemeinschaft in der Schule weiterhin ihre Stärken und Besonderheiten vor Augen. Viele haben sogar Anhänger für andere gebastelt, um einen positiven Gedanken weiterzugeben“, freut sich die Klassenlehrerin. „Manche der Ideen für die Arbeit mit den Kindern setzen wir seit Jahren sogar für uns Lehrkräfte um. Zum Beispiel erhalten alle zum Ende eines Halbjahres eine ‚Warme Dusche‘-Karte mit einer persönlichen Botschaft“, fügt Schulleiterin Christina Ritte hinzu. „Den Gedanken einer starken Gemeinschaft auf allen Ebenen zu leben, wirkt sich sehr positiv auf die Kinder aus.“



Auf einem Plakat hielten die Kinder der Grundschule am Pappelsee unter anderem fest, dass es wichtig ist, andere so zu respektieren, wie sie sind.

Wenn niemand den anderen provoziert, entsteht auch kein Streit, und wir können friedlich zusammen leben. Das man den anderen nicht ärgert und zum Streit anstiftet.

So werden wir zu einem starken Team!



Kontakt:

Schule am Pappelsee, Kamp-Lintfort
E-Mail: gs-am-pappelsee@t-online.de

AOK Ansprechpartnerin: Silvia Paßens
für die Region Kreis Wesel
E-Mail: silvia.paßens@rh.aok.de

Katholische Grundschule Zugweg, Köln
E-Mail: kgszugweg@stadt-koeln.de

AOK Ansprechpartnerin: Anneliese Heinz
für die Stadt Köln
E-Mail: anneliese.heinz@rh.aok.de



Sich in der Familie behütet zu fühlen, Wertschätzung zu erfahren und füreinander da zu sein, ist eine prima Startposition für gute Kontakte mit anderen.

„Entschuldigung“ ist ein starkes Wort

Ein wertschätzendes Miteinander macht Kinder stark und kann Phänomenen wie Mobbing vorbeugen, sagt die Kinder- und Jugendmedizinerin Christiane Thiele aus Viersen. Im Interview gibt sie Tipps, wie ein guter Umgang miteinander gelingen kann.

Was macht ein „gesundes“ Miteinander aus?

Wesentlich ist, dass alle, Jung und Alt, wertschätzend miteinander umgehen und sich respektieren. Denn wenn ich zum Beispiel von oben herab behandelt werde, fühle ich mich minderwertig. Solche schlechten Gefühle drücken auf die Seele. Und wenn es der Seele nicht gut geht, kann das auch die körperliche Gesundheit beeinträchtigen.

Welche sozialen Kompetenzen sollten Kinder erwerben?

Ich finde es vor allem wichtig, ihnen zu vermitteln: Du bist wertvoll – und andere Menschen sind das auch. Das schafft die Basis dafür, dass Kinder andere wertschätzend behandeln, getreu dem Sprichwort „Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem anderen zu.“ Daraus wiederum entwickeln sich rücksichtsvolles Verhalten und Hilfsbereitschaft, eine weitere wichtige soziale Kompetenz.

Wie gelingt ein gesundes Miteinander im Familienalltag?

Indem die Eltern ein Vorbild sind. Verlange ich von meinem Kind beim Essen unwirsch das

Salz, kann ich nicht erwarten, dass es mich freundlich bitten wird, wenn ich ihm etwas anreichen soll. Werte ich es ab oder schreie ich es an, kann ich nicht erwarten, dass es mich wertschätzend behandelt. Das bedeutet nicht, dass Eltern keine Autorität mehr besitzen. Vielmehr können Mütter und Väter sehr gut die „Cheffrolle“ einnehmen und ihrem Kind trotzdem Respekt entgegenbringen. Noch etwas finde ich wichtig: Jedem rutscht mal etwas nicht so Nettes heraus. Dann ist es gut, wenn Eltern sich bei ihrem Kind dafür entschuldigen können. Kinder lernen daraus: Das ist kein Zeichen von Schwäche – und können selbst eher „Entschuldigung“ sagen.

Was können Eltern zu einem guten Miteinander aller an Schule Beteiligten beitragen?

Sie können sich einbringen, an Schulveranstaltungen teilnehmen oder Kontakt zu den Lehrkräften aufnehmen. Ganz wichtig finde ich, dass sie vor ihrem Kind nicht die Lehrkräfte schlechtmachen. Hilfreich ist, wenn sie mit der Lehrerin oder dem Lehrer reden, wenn zu Hause gerade etwas Einschneidendes passiert, beispielsweise die Eltern sich trennen oder ein Familienmitglied ernsthaft erkrankt ist. Die Lehrkräfte können dann besser auf das Kind eingehen und sein Verhalten oder Probleme beim Lernen eher einordnen.

Medientipps



Die kleine Eins

Die kleine Eins lebt glücklich in ihrem kleinen Haus am See. Aber gibt es eigentlich noch weitere Zahlen in der Welt? Das möchte die kleine Eins herausfinden – und beginnt eine Reise, die ihr Leben für immer verändern wird.

Felix Walk (Autor), Marie Reimann (Illustratorin).
Lesealter 2–7 Jahre, Spica-Verlag, 4,99 Euro.



Was bedeutet „aktiv zuhören“? Was ist der Wert von „Ich-Botschaften“? Tipps im Artikel „Jetzt verstehen wir uns! 10 goldene Regeln für die Kommunikation in der Familie“ auf <https://familienhandbuch.de/familie-leben/organisieren>, Rubrik „Familie im Alltag“.



„Nicht übereinander, sondern miteinander zu reden ist wesentlich für ein gutes Miteinander.“

Christiane Thiele ist Landesvorsitzende des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte Nordrhein

Für die Gesundheit unserer Umwelt drucken wir unseren Newsletter auf Recyclingpapier. Im Vergleich zu Frischfaserpapier sparen wir:

Holz: 2.996 kg (100%)
Wasser: 43.300 l (83%)
Energie: 7.723 kWh (72%)
CO₂-Emission: 639 kg (53%)



Kontakt

Ärztammer Nordrhein

Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302 - 2031
Fax: 0211 4302 - 2019
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling
Kasernenstraße 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791 - 28251
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de



Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt: Snezana Marijan, Silva Bieling
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG
Layout: tina ennen, wdv OHG
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



Teamwork

Heute stellen wir euch ein Spiel vor, das ihr in der Klasse spielen könnt oder mit einer Gruppe in der Nachmittagsbetreuung.

Ihr braucht einen Teppich oder eine große Plane. Legt den Teppich aus. Nun stellen sich alle Kinder auf den Teppich. Das Ziel des Spiels ist es, den Teppich zu wenden, ohne dass ihr diesen verlasst. Das heißt, der Boden darf von euch nicht berührt werden.

Wie löst ihr diese Aufgabe? Unser Tipp heißt: **Teamwork**.

Überlegt gemeinsam, welche Strategie die beste ist, sprecht miteinander und helft euch gegenseitig.

Alle Ideen werden angehört und dann entscheidet ihr gemeinsam, wie ihr es versuchen möchtet.

Klappt es nicht direkt, versucht ihr es erneut.



Wie viele Versuche braucht ihr?
Wenn es klappt, habt ihr ein tolles Gefühl, da ihr gemeinsam das Ziel erreicht habt.



So werden wir ein starkes Team!

Schaut mal, was für eine Idee die Kinder der KGS Zugweg aus Köln hatten:
Sie haben Regeln für ein gutes Miteinander gesammelt und sich gemeinsam auf Regeln geeinigt.
Diese Regeln haben sie auf einem Plakat festgehalten.
Das Plakat hängt nun als Vertrag in der Schule.





Linktipp

Gemeinsam durch dick und dünn – eine KiraKa-Geschichte über die Freundschaft.

kinder.wdr.de/radio/kiraka
Suchbegriff: Gemeinsam durch dick und dünn

In der Radiosendung erfahrt ihr, was Freundschaften mit Pflanzen gemeinsam haben. Die Pferdeliebhaberinnen Pia und Aimée erzählen, dass sie oft streiten, obwohl sie eigentlich ein Herz und eine Seele sind. Am liebsten wollen sie für immer befreundet sein – so wie Albrecht und Fritz. Die beiden kennen sich seit 70 Jahren und machen immer noch gemeinsam Urlaub!



Gemeinsam durch dick und dünn - Radiogeschichte

Buchtipps

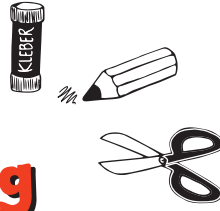
Die Waschbären-Bande

von Judith Allert und Susanne Göhlich
Eine Bandengeschichte für Kinder ab 7 Jahren



Bruno und Lotte mögen Paul, den Neuen, nicht. Der findet nämlich ihren Bauwagen blöd, und Lottes Hund Schnuck auch. Aber dann erleben sie gemeinsam ein Abenteuer ...

Bastelanleitung

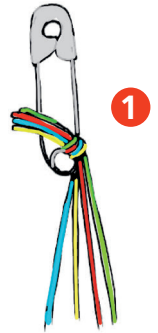


Freundschaftsbändchen

Ihr braucht:

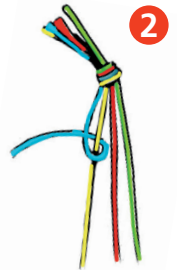
vier 80 cm lange Baumwollfäden und eine Sicherheitsnadel.

Die 4 Fäden werden so lange verknotet, bis nur noch ca. 5 cm der Fäden lose sind. Die losen Fäden nutzt ihr, um das Armband um das Handgelenk zu verknoten.



1 Zuerst knotet ihr die vier Fäden an einem Ende zusammen.

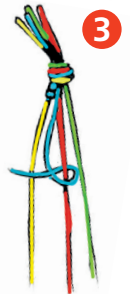
Dann stecht ihr die Sicherheitsnadel durch den Knoten und befestigt die Sicherheitsnadel an eurem Hosenbein.



2 Nun nehmt ihr den linken Faden (blau) und legt diesen von oben über den gelben.

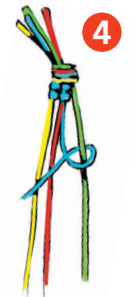
Fädelt den blauen Faden einmal hinten durch und zieht den Knoten nach oben hin fest.

Das wiederholt ihr noch einmal.

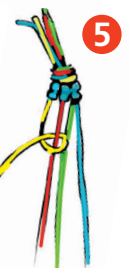


3 Dann nehmt ihr den dritten (roten) Faden von links und haltet ihn straff.

Mit dem blauen Faden knotet ihr wie zuvor zwei Schlingen mit dem blauen Faden um den roten Faden, genauso wie vorher.



4 Haltet nun den letzten (grünen) Faden straff und knotet zwei Knoten mit dem blauen Faden um den grünen Faden.



5 Nun beginnt ihr wieder von vorne mit dem gelben Faden, da dieser nun ganz links liegt.