Der Gesundheitsgedanke am RGE

Die Schwerpunkte des Konzeptes: Ernährung – Bewegung – Entspannung

Die Schüler- und Kollegiumsgesundheit findet große Beachtung und wird stetig weiter geschärft.
Die Schülerinnen und Schüler, aber auch die Kolleginnen und Kollegen halten sich im Rahmen des gebundenen Ganztages immer länger in der Schule auf und somit ist es unerlässlich, dass neben einem verbindlichen gesunden Ernährungsangebot auch Phasen der Bewegung – Anreize zur Steigerung der Bewegungsfreude - und Entspannung in den Rhythmus des Lehr- und Lerntages integriert werden, die das umfangreiche, bereits im Schulprogramm enthaltene erweiterte Sport- und AG-Programm erweitern und unterstützen.

1. Der erste Gesundheitsgedanke: Der Aspekt Ernährung

Zielsetzung:
Die Schüler/innen (SuS) sollen sich gesund und abwechslungsreich ernähren. Hierzu bietet die OASE während der Pausen regelmäßig ein gesundes Angebot von Speisen und Getränken am Vormittag an (tägliches Angebot). Hier stehen den SuS neben belegten Vollkornbrötchen auch Obst, Salate, Joghurt usw. zur Verfügung.
Die Ernährung unserer SuS steht auch im Mittagsbereich im Fokus. Mittags bietet die Schule in der Mensa - kostengünstig durch Unterstützung des Schulträgers - drei Menüs inklusive Salatbuffet, Dessert und Wasser an.
Die Umstellung auf ein Trinkwasserspendersystem wurde durch die Gremien und den Schulausschuss positiv bewertet und umgesetzt. Getränkeautomaten (Cola und Limonaden) wurden überall entfernt.
Parallel zu diesen Bausteinen sollen die Eltern und die Schüler für eine gesunde Ernährung sensibilisiert werden, über die Ernährungssituation, aufgeklärt werden. Hierzu finden regelmäßig konzeptionell angebundene Informationsveranstaltungen und Projekte sowie ein Differenzierungskurs „Ernährung" im Wahlpflichtbereich II statt.

2. Der zweite Gesundheitsgedanke: Der Aspekt Bewegung

Zielsetzung:
Die Schüler sollen die Möglichkeit erhalten sich mehr bewegen zu können, um z.B. einen Gegenpol zum Sitzen im Unterricht zu schaffen.
Die Konzentrationsfähigkeit der Schüler soll hierdurch gestärkt und dem natürlichen Bewegungsdrang Rechnung getragen werden.

Das Angebot findet auf dem Schulhof, in den Sporthallen, dem Sportplatz und dem Beachvolleyballplatz statt.
Die Angebote sind integrativer Bestandteil des Stundenplanes und der Rhythmisierung der Schultage.
Im Zusammenhang mit der Rhythmisierung des Schultages werden insbesondere an den langen Tagen entsprechende Zeitfenster eingerichtet, um AG-Angebote sinnvoll einrichten zu können. Neben einem vielfältigen Angebot, welches seitens des Kollegiums und des Ganztagsteams erfolgt, werden im Rahmen von Arbeitsgemeinschaften in der Mittagspause insbesondere Schüler der Oberstufe eingesetzt, die in der Einführungsphase als Sporthelfer ausgebildet wurden.
Mit dem Schulträger wurde die Ausgestaltung des Außengeländes – auch unter dem Gesundheitsaspekt – besprochen und umgesetzt.
Während der Mittagspausen steht unseren SuS der Sportplatz für ein offenes, betreutes Sport- und Bewegungsangebot zur Verfügung.

3. Der dritte Gesundheitsgedanke: Der Aspekt Entspannung

Neben dem Aspekt der Bewegung nimmt auch der Bereich der Entspannung und Ruhe einen wichtigen Stellenwert am RGE ein. Hierzu wurden eigens Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt und entsprechend eingerichtet. In den Ruhephasen wird unter fachlicher Anleitung ein regelmäßiges Entspannungstraining angeboten, welches den Bereich Bewegung – Entspannung mit Übungen z. B. aus dem Bereich Yoga, aber auch Traumreisen – abrundet.
Diese Möglichkeiten werden ergänzt durch offene Arbeitsbereiche in der Zweigstelle der Stadtbücherei Ennepetal, die täglich zur Verfügung steht.
Spieleraum: Ein umfangreich ausgestatteter Spielraum lädt in den Pausen zu Spiel und Spaß ein. Hier finden insbesondere die SuS des Ganztages / der Erprobungsstufe Möglichkeiten, sich spielerisch zu entspannen und auch zu bewegen.
Für einen entspannten Aufenthalt außerhalb der Unterrichtszeit bieten sich auf dem Schulgelände das 2020 neu eingeweihte Atrium, der Obstgarten oder der Brunnenhof an.