"Theo" is(s)t gesund - THS eine gesundheitsfördernde Schule

- **Ernährungserziehung**
  - schulbezogen
    - Klasse 2000 (1.-3. Klassen)
    - Trinken im Unterricht
    - Schule besucht den Gesundheitszirkus
    - Sachunterricht greift Themen auf
    - Obst und Gemüse beim Erntedankfest
  - klassenbezogen
    - Gesundes Frühstück
    - Gemeinsam Kochen
    - Gemeinsam Backen
    - Besuch einer Vollkornbäckerei
    - Ernährungsführerschein machen
    - Schulgarten säen,pflegen,ernten
    - Kräuterspirale bepflanzen,pflegen,ernten
  - Offenen Ganztag
    - Essen
      - Auswahl des Caterers
        - ausgewogener Essensplan
        - Tägl. Rohkost und Obst
        - Vollkornnudeln
      - Essensgremium
      - Angebote
        - Unser Essen
        - Von der Kuh zur Milch
        - Zucker und Naschen
        - Die Fettdetektive
        - Gemeinsam Speisen zubereiten
  - Elternarbeit
    - Infos über Klasse 2000
    - Infos in den Gremien,z.B. am 1. Elternabend
    - Heft "Tut Kindern gut!" wird verteilt
    - Essengremium
    - Infos über homepage
    - Elterncafe
    - Elternmitarbeit bei Aktiviäten
- **gesundheitsfördernde Erziehung**
  - braucht Partner
    - Mitgliedschaft bei OPUS/ jetzt Bildung und Gesundheit
    - Verbraucherzentrale NRW
    - Bürgerverein Bergerhausen
    - Bürgerverein Rüttenscheid
    - Suchthilfe Essen
    - Bwegungsbaustelle Essen
    - ESPO,Stadtsportbund
    - Sportvereine
    - Jugendhilfe
    - Förderverein THS
    - Gesundheitsamt
- **weitere Projekte**
  - schulbezogen
    - Zahnprophylaxe
    - Sehfähigkeitskontrolle
    - Untersuchung der Zähne
- **Psychosoziale Gesundheit**
  - schulbezogen
    - Schulgebäude ästhetisch gestalten
    - Abschalten der Schulklinge
    - auf gutes Raumklima achten
    - Klassenrat
    - Pausen einhalten
    - Konferenzen
      - mit Bewegungspausen
      - Fortbildungen mit Bewegungspausen
      - Team bildet sich fort/ u.a. AD(H)S, Gewaltprävention, Kommunikation ..
      - Team berät sich gegenseitig/ Kollegiale Fallberatung
    - Aktionstage
    - Naturtage
    - Snoezelraum nutzen
    - Rückzugsmöglichkeiten schaffen
      - auf dem Schulhof / im Rondell
      - Lesezelte in der Bücherei
      - in den Klassenräumen
      - auf dem Flur
  - klassenbezogen
    - Projekt "Coutchpotato und Flummi"
    - Projekt "Mein Körper gehört mir"
  - Offenen Ganztag
    - Gruppenrat
    - Rückzugsmöglichkeiten schaffen
      - im Gruppenraum selbst
      - im Snoezelraum
      - in der Gymnastikhalle
      - im Schulgarten
  - Eltern
    - erhalten Infos z.B. über die Projekte
    - Angebote von themenbezogenen Elternabenden
    - Angebot zum "Schnuppersnoezelen"
    - Elternaktivität beim Aktionstag
    - geben Anregungen und planen mit
- **Bewegungserziehung**
  - schulbezogen
    - Bewegungsanregendes Schulgelände
      - Fußballhof
      - Kletterwand
      - Niedrigseilgarten
      - Klettersteine
      - Verkehrsübungshof
      - Naturgelände mit Hügeln
      - Balancierbalken
      - Wackelbrett
      - Turnstangen
      - aufgemalte Spielfelder
    - Unterricht
      - bewegter Unterricht (Klasse 2000)
      - Qualifizierter Sportunterricht (3 Std)
      - Entspannung (Snozelen)
      - Mobilitätserziehung
      - Klettern Klasse 3 und 4
      - Segeln oder Kanufahren Klasse 4
      - Sportabzeichenprüfungen ablegen
    - Pausen
      - Spiel- und Bewegungspausen
        - Spielgeräteausleihe
      - Regenpausen
        - move-it box
        - Klassenspielkisten
      - 2-3 mal im Jahr/ Große Spielpause
    - Sportförderangebot
    - Sportfest
    - Schulfest mit Bewegungsangeboten
    - Möbel des bewegten Klassenzimmers in einem Raum
    - Elemente,die Bewegung beim Lesen ermöglichen in der Bücherei
    - "Sitzkissen" für die Klassen
  - Offenen Ganztag
    - Angebote
      - Snoezelen
      - Yoga
      - Tanzen
      - Move - it
      - Spiel- und Sport
      - Akrobatik
    - Freie Bewegungszeit auf dem Schulgelände
  - Eltern
    - unterstützen und helfen mit bei Aktivitäten