

## Das „Tutmirgut“-Profil der Sternenschule

Die Sternenschule ist bereits seit Jahren eine *bewegungsfreudige Grundschule*, viele Aktivitäten in unserem Schulleben haben mit Bewegung zu tun. Durch unterschiedliche Maßnahmen bemühen wir uns den partnerschaftlichen Umgang miteinander zu üben und damit Stressfaktoren im Schulalltag zu minimieren. Auch das Thema *gesunde Ernährung* hat einen hohen Stellenwert an der Sternenschule.

In der folgenden Übersicht geben wir einen Überblick über die im Schulleben der Sternenschule verankerten Bausteine, die uns als Tut-mir-gut-Schule auszeichnen:

<b>Ernährung</b>	<b>Bewegung</b>	<b>Stressregulation</b>
Elterninformation	wöchentlich 3 Sportstunden	Regeln und Rituale
Gesundes Pausenfrühstück	bewegtes Lernen	Morgenkreis in vielen Klassen
Zeit zum täglichen Frühstück	Offener Unterrichtsbeginn	
Entspannungsübungen und Bewegungspausen		
Trinken im Unterricht	alle 2 Jahre Schulschwimmen	Klassenrat in der E- und F-Stufe
Thema gesundes Frühstück in 1/2	alle zwei Wochen Tanzpause mit Musik auf dem Schulhof	Klassensprecherkonferenz
Thema gesundes Frühstück in 3/4	Schulhof- Bewegungsräume	regelmäßige Schulversammlungen
mindestens viermal jährlich gesundes Partnerklassenfrühstück	Pausenspielausleihe durch SS organisiert	Partnerklassen ½ und ¾
	Tägliche „Gewaltfrei Lernen Pause“ in der Turnhalle	
wöchentliches Obstfrühstück in vielen Klassen von den Eltern zubereitet	Wandertage/ Ausflüge	Patensystem
gesunder Snack im I-Punkt	Teilnahme an den Schwimmmeisterschaften alle zwei Jahre (wegen Corona keine Wettkämpfe, im nächsten Jahr wieder)	Ruheinsel auf dem Schulhof
Ernährungskonzept Trogata	jährliche Teilnahme am Grundschul-Cup Fußball	Entspannungspause durch die Lehrkräfte
	Sponsorenlauf	Material für Entspannungsübungen
	Wechselnde Projektwochen in der Regel alle vier Jahre: - Zirkusprojekt - TMG-Projekt - Trommelzauber	Bewegungstankstelle als selbstgewählte Auszeit vom Lernen
		Vorlesetag viermal im Jahr
		Alle zwei Wochen Besuch der neu gestalteten Schulbücherei
einheitliche Klassenraumgestaltung		
		Methodentraining: Kooperative Lernformen, Kommunikationstraining
		Teilnahme am Bildungs- und Kulturprojekt „Kulturstrolche“ in der F-Stufe
		Alle zwei Jahre Fortbildung zum Thema „Gewaltfrei Lernen“
		Wöchentlich eine Stunde zum Thema „Gewaltfrei Lernen“ in

		der E-Stufe, in der F-Stufe alle zwei Wochen
		Jährliche Durchführung einer Höflichkeitswoche zu Schuljahresbeginn
	Einrichtung von Elternhaltestellen und Aktion „Bewegt zur Schule“	
Viermal jährlich spaßige Sternenstunde (drinnen/draußen) kombiniert mit gesundem Partnerklassenfrühstück		
Alle zwei Jahre Durchführung eines Spiel- und Sportfestes mit gesundem Frühstück		
Jährliches Schulfest mit Bewegungs- und Entspannungsstationen sowie kostenlosen Wasser und Rohkost für alle		