

**Nikolaus - Schule feiert erneut Zertifizierung als „TUTMIRGUT – Gesunde Schule“  
- und beweist damit nachhaltig ihr gesundheits- und lernförderliches Schulklima**



*Am 18. Juni 2010 wurde die Nikolaus-Schule erstmalig als TUTMIRGUT-Schule zertifiziert.*

Das Programm "**Tutmirgut - gesunde Schule**" für Grundschulen im Rhein-Sieg-Kreis wird seit dem Jahr 2008 gemeinsam mit dem Kreisgesundheitsamt umgesetzt. Unter dem Namen "Unterwegs nach Tutmirgut" ist es **gemeinsam mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt worden**. Seit April 2015 wird das Programm "Tutmirgut - gesunde Schule" im Rhein-Sieg-Kreis eigenständig durch das Kreisgesundheitsamt und kivi e.V. als Schulentwicklungsprogramm für seine Schulen im Kreisgebiet umgesetzt. **Das Zertifikat wird durch den Landrat des Rhein-Sieg-Kreises verliehen.**

Das vorrangige Anliegen ist es, **gesunde Strukturen zu etablieren und zu fördern**. Die Qualitätsstandards legen den Maßstab für die Entwicklung der Einrichtung fest: Das Angebot eines gesunden, abwechslungsreichen und optisch ansprechenden Essens, das Vorhandensein von Entspannungsräumen und -gelegenheiten, Bewegungsangebote und -materialien, die sich an der Bewegungsfreude von Kindern und Jugendlichen orientieren, sind zentrale Kriterien der Qualitätsstandards. Mit einem unabhängigen Audit wird deren Einhaltung geprüft und anschließend das **Zertifikat TUTMIRGUT- gesunde Schule** verliehen. Eine **Nachzertifizierung alle drei Jahre** garantiert die Langfristigkeit dieser Qualitätsangebote."

Besondere **Schwerpunkte unseres Schulprogramms**, die zur Erfüllung der Qualitätsstandards beitragen:

Kindorientiertes Lernen und ganzheitliches Inklusions-Konzept durch individuelles Lerntempo in jahrgangsübergreifende Klassen

- Streitschlichtungs-Konzept
- Gesundes Frühstück (regelmäßig)
- Beteiligung am EU-Schulobst-Projekt
- FAIR-und-STARK-Woche (jährlich)
- 3 Schulhöfe mit vielfältigen Bewegungsangeboten inkl. Pausenspieleausleihe
- Piratenfest/Bundesjugendspiele/Sponsorenlauf (jährlich)
- Tutmirgut-AG im Ganzttag

Zurzeit arbeiten wir an der Entwicklung unseres „**Therapieraums**“. Kinder sollen dort die Möglichkeiten zur Bewegung und Entspannung haben: Kletterwand, Sprungmatte, Schwingschaukel und Entspannungslandschaft werden feste Elemente sein.

**Wir freuen uns sehr, dass uns als Nikolaus-Schule erneut bescheinigt wird, dass wir alle 85 Qualitätsstandards nachhaltig erfüllen und damit erneut als TUTMIRGUT-Schule ausgezeichnet werden können. Die Zertifizierung bedeutet für uns, dass wir durch eine gesundheitsfördernde Umgebung unseren Schülerinnen und Schülern die idealen Bedingungen dafür bieten, mit Freude und effektiv zu lernen. Die feierliche Überreichung des Zertifikats erfolgt im Rahmen einer großen Schulversammlung am Freitag, den 12. Mai um 9.00 Uhr in der Aula der Schule.**

Die Zertifikatsübergabe im Beisein des Bürgermeisters Herrn Wolfgang Henseler erfolgt durch Frau Vajler-Schulze und Herrn Karsten Heusinger von Kids Vital - kivi e.V.



### Weitere Infos zu TUTMIRGUT

**Grundschulen und der ihnen angeschlossenen OGS** haben neben dem Elternhaus einen entscheidenden Einfluss auf die gesunde Entwicklung der Kinder.

Dabei spielen vier Bereiche eine große Rolle:

**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** ist 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 gesundheitsrelevanter Ressourcen und sozialen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler**. Zudem ist ein angenehmes, gewaltfreies und entspanntes Schulklima für Kinder und Lehrkräfte die Voraussetzung für eine gesunde Schule.

**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. Hier gilt es Lehrkräfte in ihren Herausforderungen und in Ihrer Regeneration von Ressourcen zu stärken.

**Weitere Auszeichnungen der Nikolaus-Schule, die das gesundheitsförderliche Schule- und Lernklima auszeichnen:**

**Schulentwicklungspreis Gute gesunde Schule 2012**

**Schulentwicklungspreis Gute gesunde Schule 2015**

**Starke Kids Netzwerk 2013**

**Schule der Zukunft 2015**