



# Realschule Überlingen

Schulart: Realschule

Anzahl Schüler: 722

Anzahl Klassen: 26

Anzahl Lehrer/innen: 50



## Ernährung:

- Gesunde Ernährung bildet einen Schwerpunkt in der Gesundheitskonzeption der Schule
- In den Klassenstufen 6 bis 8 wird die Ernährungsbildung durch praktische Lerneinheiten (Herstellen von Lebensmitteln) in der Schulküche anschaulich und interessant gestaltet
- Regelmäßige jährliche Durchführung von Gesundheitstagen
- Dabei werden Sport, Pausenverpflegung, Getränke thematisiert und praktische Anleitung gegeben. Alle Schüler der Klasse 7 kochen ein gesundes, leckeres Essen.
- Kochen und Bewirten der Achtklässler für die Fünftklässler
- Elternabende zur Ernährung im Zuge der Gesundheitstage, sowie Thematisieren von gemeinsamem Frühstück bei den Eltern
- Herstellung von finger-food und alkoholfreier Bowle zu den Suchtpräventionstagen (Klasse 7)
- Intensive Planung einer Mensa und deren hochwertigem Verpflegungsangebot unter wissenschaftlicher Begleitung
- Bildung eines Arbeitskreises „Mensa“ unter Beteiligung der Eltern und Schüler
- Vorgaben zum Pausenangebot des Bäckers (Verbannung von Süßigkeiten)
- Trinkbrunnen und Auswahl eines gesunden Getränkeangebots
- Schulobstprogramm
- Regelmäßige Fortbildung der Lehrkräfte



## Suchtprävention:

- Für die Suchtprävention gibt es eine im Schulprofil verankerte Präventionskonzeption
- In den Klassenstufen 6 bis 8 werden die Themen der Suchtprävention unter Einbindung von zahlreichen Kooperationspartnern vertieft und dadurch anschaulich und interessant gestaltet
- In Klassenstufe 7 und 8 werden regelmäßig Präventionstage durchgeführt, bei denen neben der Wissensvermittlung auch Gruppenarbeit und praktisches Tun (Cocktails selber gemixt) den Lernerfolg verstärken
- Projekt unter Beteiligung einer Selbsthilfegruppe (Gespräche über Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit)
- Stärkung von Selbstbild und Selbstwert der Jugendlichen über besondere Veranstaltungen (z.B. „Wo steh ich?“)
- Auswertung der Präventionstage unter Beteiligung der Schüler
- Bewegung als Ausgleich, Beziehungsgestaltung und Verantwortungsübernahme werden als Aspekte in den Angeboten der Schule zur Suchtprävention umgesetzt (aktive Pausengestaltung, Mentorenprojekte, Schülermediation und Pausenaufsicht u.a.)
- Arbeitsgruppen zur Gestaltung des Schullebens
- Schulbereich wurde zur rauchfreie Zone erklärt
- Feste Vereinbarungen zum Nichtrauchen (Be smart-don't start)
- Festgelegter Handlungsleitfaden für schwierige Situationen und Umsetzung in Form der regelmäßigen Stunde „Rauchzeichen“
- Regelmäßige Fortbildung der Lehrkräfte