

### AG Gesundheitsförderung

**Was?** Wir wollen mit Hilfe dieser AG die Gesundheitsförderung an unserer Schule vorantreiben. Dazu werden Aspekte zur Bewegung, Entspannung und gesunder Lebensführung in den Schulalltag implementiert.

**Warum?** Eine gesunde, sowohl bewegte als auch entspannte Lebensweise wird in unserer mediendominierten, sitzenden, bewegungsreduzierten Welt immer wichtiger und bietet besonders im Schulalltag sehr viele Möglichkeiten, das Lernen und das Sozialverhalten sinnvoll zu verbessern und zu unterstützen. Viele Kinder bewegen sich viel zu wenig und sind in der Folge unaufmerksam, unruhig und entsprechend ihrer Entwicklungsstufe nicht optimal fit. **Die AG Gesundheit** bemüht sich, wesentliche Aspekte gesunder Lebensweise aufzugreifen und in das Schulleben zu integrieren.

**Wie?** Konkret beinhaltet die AG folgende Bausteine:

- Förderung des Bewusstseins für **gesunde Ernährung**
- **Spielgeräteausleihe** in den Pausen
- Ausbildung von Schüler/innen zu **Sporthelfern** und deren Einsatz im **Pausensport**
- Koordination und Durchführung fest verankerter, **schulinterner Veranstaltungen: Tag der Bewegung und Entspannung**
- **Schulhofsportturniere**
- **Schulwettkämpfe und Turniere**
- **Suchtpräventionsprogramme** in verschiedenen Jahrgängen
- Integration von **Bewegung in den Unterricht**