

AG Gesundheitsförderung

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

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 wurden und werden folgende Bausteine durch die AG betreut:

- Koordination und Durchführung fest verankerter, schulinterner Veranstaltungen: Tag der Bewegung und Entspannung
- Organisation und Durchführung schulübergreifender Veranstaltungen: Teilnahme an Schulwettkämpfen
- Integration von Bewegung in den Unterricht
- Spielgeräteausrüstung in den Pausen
- Ausbildung von Schüler/innen zu Sport Helfern und deren Einsatz im Pausensport
- Einrichtung von Mottostunden für die Kl. 5-6 mit dem Schwerpunkt Sport, Bewegung und Gesundheit
- Einrichtung von Ruhezonen, um Entspannung zu ermöglichen
- Suchtpräventionsprogramme (Rauchen, Alkohol, Drogen, Computerspiele etc.) in verschiedenen Jahrgängen
- Schulhofsportturniere