

Konzept Gesundheitsfördernde Schule

Fassung 03/2017

Wir in der Schillerschule sehen das Thema Gesundheitsförderung unter einem ganzheitlichen Aspekt und als ein zentrales Thema im Schulalltag. Denn wir haben beobachtet, dass ein Großteil unserer Schülerinnen und Schüler wenig Bewegungsangebote wahrnimmt und eine ausgewogene Ernährung nicht immer gegeben ist.

Um unsere Schülerinnen und Schüler Schritt für Schritt auf ihrem Weg zu einer gesunden und starken Persönlichkeit zu fördern, haben wir uns folgende Schwerpunkte gesetzt:

- Ernährung: gemeinsames gesundes Frühstück (monatliches Angebot)
gemeinschaftliches Mittagessen (wöchentliches Angebot)
Cafeteria (Angebot dreimal die Woche)
- Bewegung: Psychomotorik- Angebot für die Grundstufe
Bewegte Pause (Spieleverleih während der Cafeteria-Öffnungszeiten)
Verschiedene Sport AG
Kletterangebot (ausführliche Beschreibung siehe Konzept Soziales Lernen)
Erlebnisangebote in der Natur

Unsere Angebote werden im Schulalltag integriert, denn nur durch aktive Einbindung der Schülerinnen und Schüler ist es möglich langfristig eine Wirkung zu erzielen. Für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, selbst und aktiv Erfahrungen zu machen.

An der Umsetzung sind sowohl die Lehrkräfte als auch die Pädagoginnen beteiligt, denn nur durch die Gemeinsamkeit kann ein Umdenken stattfinden. Die gesamte Schülerschaft wird in den Prozess mit eingebunden, in dem ihre Ideen und Wünsche abgefragt werden.

Zielsetzung Ernährung:

- Kennenlernen eines gesunden Frühstücks durch den Einkauf von saisonalen, regionalen und vollwertigen Produkten
- Aufzeigen von Alternativen zu Discounterprodukten
- Reduzierung von süßen Lebensmitteln
- Vermittlung einer familienähnlichen Situation (gemeinsamer Beginn, aufeinander achten, leises Reden)
- maßvolles Essen

- altersentsprechende Aufgabenverteilung (Tischdecken durch die Grundstufe, Grund- und Mittelstufe bereitet die Speisen und Getränken vor, Berufsorientierungsstufe 2 Tische stellen und Abwaschen)

Zielsetzung Bewegung:

- Kennenlernen von verschiedenen Sportarten
- Vermittlung von Spaß an der Bewegung
- Steigerung der Bewegungskoordination
- Verbesserung der Aufmerksamkeit
- Reduzierung der Benutzung von elektronischen Spielgeräten
- Abbau von Aggressionen