

Wir leben in einer hektischen Zeit, in der die Uhren schneller zu laufen scheinen, in der uns die bunte Welt der Medien und eine nicht enden wollende Informationsfülle fesseln.

Unsere Kinder werden von diesen Einflüssen mitgerissen.

Wir als Schule haben die Möglichkeit, ihnen Alternativen zu bieten, die nicht nur sie, sondern auch ihr privates Umfeld lenken können.

Für Gesundheit ist nicht nur gesunde Ernährung erforderlich. Gesund ist, wer sich gesund fühlt.

Aus diesem Grunde ist unsere Gesundheitserziehung vielschichtig.

Gesunde Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> ●Frühstücksmilch „Joe Clever“ ● Initiative „Gesundes Frühstück“ - Jgst 1 „Brotbox“ ●erste kleine Pause – „Obstpause“ ●Unser Körper, „Wochenmarkt“, Obst u. Gemüse ●Nähr- und Ergänzungsstoffe, Verdauung – Jgst 5/ 6
Bewegte Pause	Eine bewusste Auswahl von Spielen lenkt das Pausengeschehen. Die SuS beschäftigen sich miteinander, und üben Verantwortung zu tragen und Rücksicht zu nehmen.
Pausengestaltung	Die großen Pausen werden in der Regel von allen Kindern im Freien verbracht. Durch die Nutzung des Horthofes und verschiedene kleine Spielgeräte auf den anderen Flächen ist die Pause ein wichtiger Ausgleich. Besonders beliebt ist der Bolzplatz. Im Gegenzug dazu haben die SuS eine Ruhezone geschaffen.
Bewegung im Unterricht	<ul style="list-style-type: none"> ●Besonders im Anfangsunterricht ist es wichtig, die Arbeitsphasen durch Bewegungsspiele aufzulockern. In den höheren Jgst sorgen Abläufe u. Methoden dafür, durch Bewegung Stresssymptome abzubauen u. die Konzentration zu beleben. ●Lesezeiten auf dem Hof ●Unterrichtsphasen im Freien ●angewandtes Lernen im Freien – z. B. Ma (Messen), Ku (Strukturen)
Klassenraumgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> ●altersgerechte Stuhl- und Tischhöhen, ●schrittweise kreidefreie Ausstattung der Klassenräume ●in jedem Klassen- und Fachraum befinden sich Waschbecken
Körperpflege	<ul style="list-style-type: none"> ●Zahnpflege und richtiges Putzen ●„Hände waschen – das ist doch klar“ ●„... und wenn du riechst?“ – Körperpflege in der Pubertät
Sportangebote	<ul style="list-style-type: none"> ●Arbeitsgemeinschaften, außerschulische Angebote vermitteln ●Differenzierung im Sportunterricht, („Sportförder“ – ruht)