

5 Einen gesunden Lebensstil vermitteln

Das stellen wir uns darunter vor:

Wir sensibilisieren unsere Schüler...innen für einen achtsamen und gesunden Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit.

Das tun wir dafür:

- Wir gehen in den ersten Wochen in der Klasse 5 mit unseren Schüler...innen gemeinsam in die Mensa und thematisieren das Thema „Mittagessen“.
- Im Hauswirtschaftsunterricht der 5. Klasse beschäftigen wir uns mit dem Thema gesunde Ernährung und bereiten kleine gesunde Mahlzeiten selbst zu. Einen weiteren Schwerpunkt legen wir auf die Analyse der Inhaltsstoffe von Fertiglebensmitteln.
- Im „Gemeinsamen Anfang“ (GA) führen wir regelmäßig ein selbst zubereitetes Obstfrühstück durch.
- Mit unseren Schüler...innen sprechen wir über Getränke und thematisieren den besonderen Gesundheitswert von Wasser. Unsere Schüler...innen dürfen während des Unterrichts jederzeit Wasser trinken.
- In unserem Schulgarten bauen die Schüler...innen Kräuter, Gemüse sowie Obst an, führen die Ernte durch und bereiten diese im Rahmen des Hauswirtschaftsunterrichts möglichst selber zu.
- In Anlehnung an die Rahmenlehrpläne und auch darüber hinaus thematisieren wir regelmäßig Themen der Gesundheitserziehung, wie z.B. Tabakkonsum, Bewegung, Haltung, Gewicht des Schulranzens, Sitzhaltung, u.ä.
- Wir veranstalten regelmäßige Sportfeste im 5. und 6. Jahrgang in Kooperation mit dem Heinrich-Böll-Gymnasium im Schulzentrum.
- Der Unterricht wird durch Bewegungspausen aufgelockert.
- In der Mittagspause stehen den Schüler...innen vielfältige Bewegungsangebote zur Verfügung.
- Wir bilden regelmäßig Ersthelfer...innen aus, die dann als Schulsanitäter...innen tätig werden.
- In Zusammenarbeit mit der Beratungseinrichtung Pro Familia ergänzen wir die Sexualerziehung im Rahmen des NW-Unterrichts.
- Die Suchtprävention steht im Mittelpunkt geeigneter Projekte, wie z. B. die Teilnahme am Nichtraucher-Wettbewerb „Be smart – Don’t start“ oder das von der Schulsozialpädagogin durchgeführte Präventionsprojekt „Onlinesucht“.
- Wir bauen kontinuierlich unsere Zusammenarbeit mit außerschulischen Einrichtungen wie dem Schulpsychologischen Dienst oder örtlichen Sportvereinen aus, um die physische und psychische Gesundheit unserer Schüler...innen zu fördern.