

Projekt: Gesundheitsschule

Warum?

- immer mehr auffällige Kinder begleiten den Schulalltag
- fehlende physische Reize, Bewegungsmangel, Reizüberflutung hinterlassen Spuren:
 - 25 % der Kinder sind überernährt
 - 30 % haben Haltungsschäden
 - erhöhte Infektanfälligkeit
 - nur interessenbezogenes Lernen
 - Unkonzentriertheit
 - Hyperaktivität, Aggressivität

Ziel:

- Kindern auf spielerische, situationsorientierte Weise den Zugang zur naturgemäßen, gesünderen Lebensweise zu öffnen
- Prozess einer gesunden Entwicklung auf lange Sicht zu fördern
- durch vorbeugende Maßnahmen Kinder zu leistungsfähigen und gesunden Menschen heranwachsen zu lassen
- Anbahnen von Gesundheitsbewusstsein
- Förderung von gesundheitsbewusstem Verhalten auch in den Familien
- Kneipp mit seinen ethischen und moralischen Vorzügen als Persönlichkeit auf Schüler wirken lassen, um Handlungen in positive Bahnen zu lenken

10 Regeln für eine gesunde Lebensweise im Sinne von Sebastian Kneipp

1. Gesundheit können wir nicht kaufen, wir müssen sie uns täglich neu erwerben. Nimm jeden Tag als Neubeginn.
2. Beweise im Umgang mit allen Mitmenschen Toleranz und Hilfsbereitschaft. Jeder Einsatz für das Allgemeinwohl stärkt die soziale Gesundheit der Gemeinschaft und schenkt Vertrauen in die eigene Kraft.
3. Zeige jeden Tag Verantwortung in ökologischem Verhalten, z. B. bei kritischem Einkauf von Lebensmitteln, Haushaltswaren, bei sparsamem Wasser- oder Energieverbrauch.
4. Übe Bescheidenheit und Zufriedenheit. Freue Dich über die kleinen Dinge, versuche deren Schönheit zu erkennen und betrachte die Natur mit allen Kreaturen als Geschenk.
5. Suche einen Ausgleich zu Stress und Anspannung. Musik, gute Literatur oder auch ein Entspannungs- oder Atemtraining bringen Erholung und neue Kraft.
6. Bewegung ist Leben. Suche Bewegung, wann immer es möglich ist - Treppensteigen, Radfahren, Gymnastik, Tanzen usw. Treibe Sport.
7. Stärke dich täglich mit einfachen Kneipp-Anwendungen. Wechselduschen, Arm- oder Fußbäder vertreiben Unpässlichkeiten und trainieren das Immunsystem.
8. Ernähre dich nach den Prinzipien der Vollwerternährung: so natürlich wie möglich, mit viel Frischkost, Getreide und nativen Pflanzenölen.
9. Genussgifte wie Nikotin, Alkohol oder auch Zucker sind für ein genussvolles Leben nicht notwendig.
10. Lerne, mit deiner Energie zu haushalten und sie kreativ einzusetzen, sowohl im täglichen Leben als auch in der Freizeit.

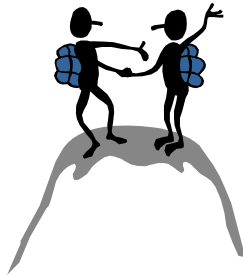
Schulprojekt der Staatlichen Grundschule Brotterode



**„Gesund und fit
durch jede Jahreszeit“**

Bewegungsfreundliche Schule

- Pausenspiele, Pausengymnastik
- Wanderplan
- neue Lernformen: Stationenlernen, Wochenplanarbeit
- Bewegungsanlässe im Unterricht nutzen (Rechenspaziergänge, Laufdiktate u. v. a. m.)
- Bewegungslieder und -tänze, Pantomime
- viel Aufenthalt an frischer Luft
- Spielkisten in Klassen
- Sportliche Vergleichswettkämpfe
- Außerunterrichtliche Angebote der örtlichen Vereine
- Hortangebote: Wanderungen, Geländespiele ...
- Ergänzungsstunden für Bewegungsangebote nutzen
- Waldschule nutzen
- Skiunterricht



Kräuterheilkunde

- Pflege und Erweiterung des Kräutergartens
- Kräuter sammeln, trocknen, verarbeiten
- Verwendungsmöglichkeiten erleben
- Rezepte ausprobieren
- Kräuterbüchlein anlegen

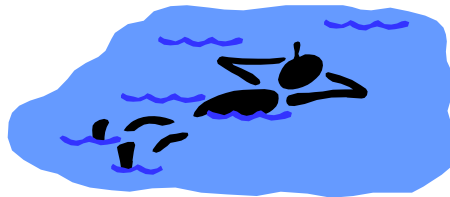


Beispiele der Umsetzung der Kneippschen Lehre an der Staatlichen Grundschule Brotterode

„In einem gesunden
Körper wohnt ein
gesunder Geist“

Formen der Wasseranwendung

- Gießkannengüsse
- Fußbäder
- Tautreten
- Fußreflexzonenweg
- Saunabesuche
- Wassertreten am Kneipp-Becken
- Schwimmunterricht



Gesunde Ernährung

- gemeinsames Einnehmen des Schulfrühstückes in der Frühstückspause
- Anbieten eines gesunden Schulfrühstückes von Kindern für Kinder im Rahmen der Ergänzungsstunden
- ausreichend Getränke zur Verfügung stellen
- Rezepte sammeln und ausprobieren



Seelisches Wohlbefinden / Lebensordnung

- Rhythmisierung des Schulalltages, Blockunterricht
- Lernen mit allen Sinnen
- Wechsel von An- und Entspannung
- Nutzen des Meditationsraumes
- Kopfkinos, Meditation, Phantasiereisen
- Lernen mit allen Sinnen
- Kinderfreundlich gestalteter Schulhof (Ruhe-, Spiel-, Bewegungszone)
- Vielfältige schulische Höhepunkte im Schuljahresablauf

