

Entwicklungsvorhaben 3 - Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung in der Schule für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren ist von entscheidender Bedeutung, da diese Lebensphase entscheidend für die körperliche, emotionale und kognitive Entwicklung ist.

Gesunde Gewohnheiten etablieren: Kinder in dieser Altersgruppe entwickeln Gewohnheiten, die sie oft ein Leben lang begleiten. Durch die Förderung von gesunden Verhaltensweisen wie ausgewogener Ernährung, regelmäßiger körperlicher Aktivität und guter Hygiene können positive Lebensgewohnheiten frühzeitig etabliert werden.

Kognitive Entwicklung unterstützen: Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung haben nachweislich positive Auswirkungen auf die kognitive Funktion. Kinder, die sich gesund ernähren und aktiv sind, zeigen oft verbesserte Konzentrationsfähigkeit und Lernleistungen.

Soziale Entwicklung stärken: Durch Aktivitäten zur Gesundheitsförderung können Kinder auch soziale Kompetenzen entwickeln. Gemeinsame sportliche Aktivitäten oder Projekte zur Ernährung können den Teamgeist stärken und den sozialen Zusammenhalt fördern.

Prävention von Krankheiten: Die Förderung von gesundem Verhalten kann dazu beitragen, bestimmte Gesundheitsrisiken und Krankheiten zu verhindern. Kinder können lernen, wie wichtig es ist, sich vor Infektionen zu schützen und wie eine gesunde Lebensweise das Immunsystem stärken kann.

Ernährung und Hygiene

Einführung in die Bedeutung von ausgewogener Ernährung. Workshops, in denen Kinder gesunde Snacks zubereiten und gemeinsam genießen. Vertiefung des Themas Hygiene. Schulungen zur Händewaschtechnik, Zahnhygiene und persönlichen Sauberkeit.

Betonung der körperlichen Aktivität und sozialen Entwicklung

Einführung in verschiedene Sportarten und Spiele. Förderung von körperlicher Aktivität durch regelmäßige Pausenaktivitäten und sportliche Veranstaltungen, auch in Zusammenarbeit mit dem Sportverein.

Projekte zur sozialen Entwicklung. Klassenaktivitäten, die Zusammenarbeit und Kommunikation fördern.

Ganzheitlicher Ansatz und präventive Maßnahmen

Ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheit. Workshops zu Stressbewältigung, emotionaler Gesundheit und Achtsamkeit.

Prävention von Verletzungen und Krankheiten. Schulungen zu Unfallverhütung, Erste Hilfe und Informationen zu gesundem Umgang mit Bildschirmmedien.