

1 Gesunde Schule – bewegte Schule

1.1 Gesundheit und Schule

Gesundheit zeigt sich nicht nur am Körper, sondern auch an der Lebensstimmung der Menschen, an ihren Gemeinschaftsformen und ihrem Umgang mit der Umwelt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit wie folgt: «Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.»

SAGAN (1992) hält fest, dass nicht bloss regelmässiges Jogging oder gesunde Ernährung, sondern vor allem psycho-soziale Verhaltensweisen wie Selbstachtung und Gemeinschaftssinn einen hohen Stellenwert für unsere Gesundheit haben. In einem ganzheitlich orientierten Unterricht werden gesundheitserzieherische Anliegen integriert und thematisiert:

Körperliches und geistiges Wohlbefinden

- Den Schülerinnen und Schülern eine «Bewegte Schule» ermöglichen.
- Erprobungs- und Freiräume für die Grundbewegungen Laufen, Springen, Werfen, Balancieren, Klettern, Schwingen, Drehen, Fliegen ... anbieten.
- Bewegungs-, Spiel- und Sporterlebnisse im Freien und zu allen Jahreszeiten ermöglichen.
- Life-Time-Sportarten (Rückschlagspiele, Streetball, Inline-Skating ...) einführen, die auch nach der Schule betrieben werden können.
- Den Lern- und Leistungszuwachs aufzeigen (Sportheft).
- Die Wahrnehmungsfähigkeit entwickeln und Körpererfahrungen ermöglichen.

➔ Gesundheit:
Vgl. Bro 1/1, S. 25

➔ Bewegte Schule:
Vgl. Bro 7/1, S. 4 ff.

➔ Sportheft: Vgl. Bro 7/1, S. 14
➔ Körperwahrnehmung:
Vgl. Bro 2/4, S. 3 ff.

Soziales Wohlbefinden

- Gemeinsame Anlässe wie Lager, Sportfest, Spielturnier... realisieren.
- Partnerschaftliches Sporttreiben (Partnerakrobatik, Teamspiele, New-Games, Partner-OL, Team-Triathlon ...) pflegen.
- Einander beim Turnen an und mit Geräten helfen und sichern.

➔ Fairplay-Spiele:
Vgl. Bro 5/4, S. 61

➔ Kooperieren:
Vgl. Bro 3/4, S. 24 ff.

Ernährung

- Verbindung mit dem Geschichtsunterricht: Wie haben sich die Menschen in verschiedenen Epochen ernährt?
- Erkenntnisse aus der Ernährungslehre vorstellen.
- Ein «Klassen-Kochbuch» gestalten und von Zeit zu Zeit einen gemeinsamen «kulinarischen Anlass» gestalten.
- Gute und schlechte Ernährungsgewohnheiten bewusst machen.
- Einen Sponsor suchen, der für alle einen Pausenapfel anbietet.

Spannung und Entspannung

- Den Schülerinnen und Schülern ihr Stressverhalten aufzeigen.
- Den wohltuenden Wechsel von Spannung und Entspannung aufzeigen, z.B. mit Entspannungsübungen nach einer intensiven Belastung.

➔ Sich entspannen lernen:
Vgl. Bro 2/4, S. 22 ff.