

## "Voll in Form" - Gesundheit geht vor

„Gesundheit...

*...ist die physische, psychische, soziale, ökologische und spirituelle Balance des Wohlbefindens.“*

Im Schuljahr 2007/08 erprobten 27 Modellschulen in Bayern mit Erfolg zahlreiche Elemente der Initiative „Voll in Form“. Eine der **wichtigsten Zielsetzung** dieser Initiative ist:

*„Bewegung und gesunde Ernährung sollen stärker in den Schulalltag einbezogen werden und bei Schülern und Eltern eine langfristige Etablierung erzeugen.“*

Weiterhin soll damit *„eine systematische Rhythmisierung des Unterricht mittels aktiver Bewegungsphasen auf eine nachhaltige Verbesserung des Schul- und Lernklimas abzielen.“*

Bereits seit Jahren sind die Inhalte „Gesundheit und Bewegung“ auch durch die Verankerung im offiziellen Bayerischen Lehrplan für die Grundschule Elemente des Unterrichtsalltags. Neu ist die  **feste und verbindliche Implementierung** von „Voll in Form“ **im Schulalltag** durch das Kultusministerium Bayern.

An unserer Schule werden im Rahmen von „Voll in Form“ die Bereiche **„Gesundheit - Bewegung - Entspannung“** folgendermaßen durchgeführt:

### 1. GESUNDHEIT:

Wir legen großen Wert auf gesunde Ernährung an unserer Schule. Daher beteiligen wir uns auch an dem **Schulfruchtprogramm**, welches der Freistaat Bayern durch Mittel der EU mitfinanziert. Das **gesunde Pausenbrot** ist ebenfalls jedes Schuljahr Thema und Inhalt unseres Unterrichts.



Der Elternbeirat bietet alle 2 Jahre ein „gesundes Frühstücksbuffet“ an, welches von den Kindern jedes Mal mit großer Begeisterung angenommen wird.



Im Oktober fand in den letzten beiden Schuljahren immer eine offizielle „Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit“ in den bayerischen Schulen statt, an welchen sich einige unserer Schulklassen stets beteiligt haben.

## 2. BEWEGUNG:

Unser Pausenhof bietet eine *Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten* an. Die Kinder können wippen, klettern, Trampolin springen, mit Bällen spielen, rutschen, balancieren, laufen und rennen, hüpfen u.v.m.



Jede Schulklasse besitzt eine Tonne mit Bewegungsspielen wie Seilen, Hüpfgummis, Bällen, Tischtennisschlägern, u.v.m.

Weiterhin planen wir auch während des Unterrichts Bewegungsphasen ein, in welchen die Kinder tanzen, auf der Stelle laufen, turnen, hüpfen, sich dehnen, etc. können / sollen / müssen.

Im Laufe des Schuljahres finden an unserer Schule immer wieder **sportliche Themenwochen** (Barrenwoche, Wintersportwoche, etc.) sowie **Sporttage für die ganze Schule** (wie z.B. unser Fußballtag) statt.

### 3. ENTSPANNUNG:

Während des Unterrichts führen viele unserer Lehrpersonen **Fantasiereisen oder Meditationen** durch.

Dies können auch einfach nur **Entspannungselemente** in Form von „Ausmalen von Mandalas“ begleitet von **Meditationsmusik, Selbstwahrnehmungsübungen** oder sogar Übungen aus dem Bereich „Yoga mit Kindern“ sein.

Im Rahmen unserer **Umgestaltung** wurden für die Aula, welche einen Bereich der Ganztageschule ausmacht, **Sofas** angeschafft und im Sommer haben die drei Ganztagesklassen für die Mittagspause im Sommer durch **Liegematten und Polster** Rückzugs- und Entspannungsmöglichkeiten.