

Sport und Gesundheit

Dem Thema Sport und Gesundheit kommt in unserer Gesellschaft eine zentrale Bedeutung zu. Jugendliche entfernen sich vom Vereinssport, bewegen sich immer weniger, ernähren sich falsch und haben in Folge dessen später mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, nehmen wir uns diesem Thema in besonderer Weise an. Zusätzlich zum klassischen Sportunterricht bieten wir einen theoretischen Unterbau zum Bereich Ernährung in der Schulküche an. Lehrkräfte erklären Zusammenhänge, kochen gemeinsam mit den Schülern/innen und wirken so einem nachlassenden Gesundheitsbewusstsein entgegen. Darüber hinaus nimmt unsere Schule aktuell an den Programmen „AOK Starke Kids“ und „Gut Drauf“ (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) teil, das einen gesunden Lebensstil für Kinder im Alter von 4 bis 18 Jahren fördert und unterstützt.

Bereits in der Vergangenheit setzte die GHS Niederpleis diesbezüglich Schwerpunkte und installierte Schülerfirmen wie z.B. „Friendly Fine Food“, „Das Aquateam“ oder nahm an Wettbewerben wie „Bunt statt Blau“ und das „Rauchfreie Auto“, die Kinder motivierten, sich mit dem Thema Gesundheit kritisch auseinanderzusetzen.

Der Focus Bewegung reicht an unserer Schule deutlich über den dreistündig gesetzten Sportunterricht hinaus. Wir beginnen das Schuljahr nach den Sommerferien mit sportlich ausgerichteten Teamtagen, in denen die Kinder nicht nur beim Klettern und Rafting ein besseres Körpergefühl entwickeln und das Selbstbewusstsein gefördert wird.

Ausdauer wird durch Teilnahme am Sieglauf oder anderen Laufwettbewerben trainiert, diverse Sportturniere unterstützen zusätzlich das sportliche Miteinander.

Während der einstündigen Sport-, Tanz-, Hunde- oder der Discopause finden Schüler/innen eine Möglichkeit sich auszutoben, aber auch der Klassenunterricht wird zeitweise unterbrochen, um durch bewegte aktive Pausen zur Konzentration zurückzufinden.