

# Gesundheit

## **Gesundheit als Basis für einen erfolgreichen Schulalltag**

Wir haben Rahmenbedingungen geschaffen, die es ermöglichen, gesund zu lehren und zu lernen. Den Lernenden und Lehrenden stehen gut ausgestattete Lern- und Arbeitsplätze sowie ausreichend Bewegungs- und Ruheräume zur Verfügung. Schwerpunkte der Erziehung zur Gesundheit werden in den Fächern Sport, Biologie, Chemie und WTH gelegt. Hier werden Kenntnisse zur gesunden Ernährung und Fitness vermittelt. Besondere Aufmerksamkeit wird dem Thema Sucht beigemessen. Zahlreiche Projekte und Informationsveranstaltungen finden jahresstufenübergreifend statt.

Wir verfolgen das gemeinsame Ziel, Prävention und Gesundheitsförderung noch nachhaltiger in der Lebenswelt der Oberschule „Am Valtenberg“ zu verankern. So wird die Grundlage dafür gelegt, dass alle Beteiligten an der Schule gesund lernen und arbeiten können. Wir wollen verstärkt darauf achten, dass das Schulklima und die Leistungs- und Anerkennungskultur gefördert werden. Die Stärkung des Selbstwertgefühls, der gesunden Ernährung und der ausreichenden Entspannung sollen hierbei zentrale Aspekte sein.

Damit Gesundheit als Basis für einen erfolgreichen Schulalltag realisiert werden kann, müssen sich alle Beteiligten ihrer Verantwortung bewusst sein. Die Schülerinnen und Schüler achten in ihrem Schulalltag selbstständig auf einen bewussten Umgang mit Medien und die Erfüllung ihrer Grundbedürfnisse. Dazu zählen die gesunde Ernährung, Bewegung und Trinken. Die Lehrkräfte besuchen regelmäßige Fortbildungen zu den Themen Gesundheit, Prävention und sehen Bewegung als Bestandteil eines erfolgreichen Lernprozesses. Externe Partner sind sowohl bei den Projekten der Prävention und Gesundheitsförderung als auch bei der Bereitstellung von gesundem Essen ein zentrales Element unseres Gesundheitskonzepts. Den wichtigsten Anteil erfüllen die Eltern mit dem steten Blick auf die gesunde Ernährung und Entwicklung ihrer Kinder. Dies beinhaltet das ausgewogene Frühstück, den Ausgleich durch Bewegung und Erholung und die Vorbildfunktion bezüglich des gesunden Lebens.