

# Der Auftakt zum neuen Schwerpunkt „Gesunde Schule“ – Mit einem „gesunden Start“ ins neue Schuljahr

Seit diesem Schuljahr macht sich die Schillerschule auf den Weg zu einer gesundheitsfördernden Schule! So zumindest heißt der neue Schwerpunkt, den sich die Schule „auf die Fahne geschrieben“ hat. Gleich in der ersten Schulwoche lautete deshalb das Motto:

„Gesunder Start“



Mit etlichen – kleinen und großen – Aktionen sollte gleich zu Beginn des Schuljahres versucht werden, die Themen „Ernährung, Fitness, Gesundheit“ zu thematisieren.



Die Apfelkisten

So gab es zum Beispiel vom Förderverein der Schule für alle 1000 Schillerschüler und -lehrer in dieser Woche Äpfel „for free“. Jede Klasse erhielt eine Kiste regionaler Äpfel. Frei nach dem Motto „An Apple a day, keeps the doctor away“ wurde eine gesunde Variante des Pausen-Snacks angeboten. Es gab Klassen, die verschiedene Apfelgerichte kreierte und verkosteten. Es wurde in Klassen über die Vorteile regionaler Produkte diskutiert. Andere machten Obsttage mit verschiedensten Obstsorten. Diese Obsttage werden in einigen Lerngruppen auch weiter Bestand haben. Eingeführte „Obstdienste“ sorgen für Nachschub.

In der Cafeteria führte die Schülervertretung eine Verkostung durch, die zum Ziel hatte, die Produktpalette der Cafeteria zukünftig etwas gesünder zu gestalten. In den „Gesundheit & Fitness“-Kursen wurde die „ganze Wahrheit über Fitness“ mit Filmbeiträgen aufgezeigt und vertiefend thematisiert. Andere Klassen sahen den ansprechenden, weil ein Reizthema aufgreifenden, Film „Voll verzuckert“. Dabei erfuhren die Lernenden die Auswirkungen der „Volksdroge Zucker“ auf den menschlichen Körper.



Gesundes Frühstücksbuffet in der 8c – mit Obstsalat, Joghurt, Müsli und selbstgemachtem Eistee

In einzelnen Jahrgängen wurden Sporttage durchgeführt, bei denen die Bewegung als Grundlage für ein gesundes Leben im Vordergrund stand.



Obst- und Gemüsestag in der 8b

Mit Bewegungselementen für den Unterricht übten Lerngruppen gemeinsam mit ihren Lehrern, den Unterricht durch Bewegung aufzubrechen, um sich danach wieder besser konzentrieren zu können. Diese „SchillerMoves“ sollen auch zukünftig helfen, einen sinnvollen Wechsel zwischen An- und Entspannung in den Schulalltag einzubauen.

All diese Beispiele zeigen, dass die Schillerschulgemeinde mit Elan das Motto „Gesunder Start“ in die Praxis umgesetzt hat und sicherlich auch zukünftig den neuen Schwerpunkt der Schule leben wird.