

Leitbild Eichenwaldschule

„Gesunde Schule – Starke Kinder“

Ernährung

- Kinder und Erwachsene erleben in unserer Schule eine **Ernährungskultur**, die Grundlage für eine gesunde Zukunft ist.
- Ein gesundes **Pausenbrot, ohne Süßigkeiten oder süße Getränke**, hilft uns täglich beim Lernen konzentriert und fokussiert zu bleiben.
- Einmal pro Woche bekommt jedes Kind kostenlos 100g frisches, regionales Bio-Obst über das **EU-Schulobstprogramm**.
- Einmal im Monat organisieren wir ein **gesundes Frühstücksbuffet** für die ganze Schulgemeinschaft.
- Kenntnisse über den eigenen Körper und eine gesundheitsfördernde Ernährung vertiefen wir in Unterrichtseinheiten, wie beispielsweise dem **Ernährungsführerschein**.

Bewegung

- Um dem Bewegungsdrang und der Aufnahmefähigkeit der Kinder entgegen zu kommen, wechseln im Unterricht Phasen der Anspannung und Entspannung. **Bewegungspausen mit Übungen** von „Rudis Bewegtem Schulhaus“ dienen der Auflockerung des Unterrichts und steigern Konzentration und Lernfreude.
- In den **beiden großen Pausen** nutzen die Kinder verschiedenartiges **Spielmaterial** auf dem Schulhof. Dies kommt ihrer Bewegungsfreude entgegen und fördert das Miteinander.
- Der **schulinterne Bewegungspass** belohnt Kinder, die zu Fuß/mit dem Roller/mit dem Fahrrad in die Schule kommen, mit sportlichen Preisen.
- Im Sportunterricht greifen wir die 4 Jahreszeiten thematisch auf und organisieren einmal pro Quartal einen **Spieletag** mit spannenden Stationen.
- An den **Bundesjugendspielen** fördern wir den Teamgeist und das soziale Miteinander.
- Mit den **örtlichen Vereinen kooperieren** wir, um den Kindern das Ausprobieren zahlreicher Sportarten zu ermöglichen.

Innere Gesundheit

- Wir wollen unseren Kindern ihre **Verantwortung für die eigene Gesundheit** bewusst machen, gesundheitsorientierte Einstellungen fördern und ein, über die Schulzeit hinaus wirksames eigenverantwortliches Verhalten anbahnen.
- Unsere Gesundheitsförderung bezieht auch Maßnahmen mit ein, die auf die **Stärkung der Persönlichkeit, der Sozialfähigkeit und auf die Bewältigung von Konflikten, Enttäuschungen und Stress** abzielen.
- Wir schaffen ein **gesundes und angstfreies Umfeld** für optimale Lern- und Arbeitsbedingungen.
- Wir lernen **Achtsamkeits- und Entspannungsübungen**.
- **Resilienz und innere Widerstandsfähigkeit** stärken wir in der Ich-Du-Wir- Stunde.
- Kenntnisse über eine gesundheitsfördernde innere Haltung vertiefen wir mit Projekten.
- **Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein** erfahren die Kinder in der Theaterstunde bzw. der Freitagsbühne, wo sie außerhalb der üblichen Fächer ihre Fähigkeiten zeigen können.