



**EFERDING  
NORD**  
NEUE MITTELSCHULE

# Gesund und fit durch den Schultag!

**Seit dem Schuljahr 2014/15** haben uns das Thema „Gesundheit und Fitness“ auf die Fahnen geschrieben. Unter dem Motto „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ soll auch das körperliche Wohlbefinden bewusstgemacht und gestärkt werden.

Schultage sind sowohl für den Kopf als auch den Körper energieintensiv. Um all' die unterschiedlichen Herausforderungen nicht nur gut sondern auch mit einer gewissen Leichtigkeit zu bewältigen, braucht es im wahrsten Sinne des Wortes eine gesunde Basis.

In die Verwirklichung dieses Themas sind Schüler, Lehrer und Eltern eingebunden. Beispielsweise bietet der Elternverein das Projekt „Übungen für effizientes Lernen und Vorbereitungen für Prüfungssituationen“ an.

Weitere Maßnahmen sind das Angebot regionaler Äpfel in den großen Pausen und in der Nachmittagsbetreuung, die „bewegte“ Pausen, ein Wasserspender in der Aula und Ruhezeiten im gesamten Schulgebäude und vieles mehr.

So können wir im Alltag, sei er schulisch oder familiär, besser für unser Wohlbefinden sorgen und dadurch gesund und fit und spielerisch bleiben. Das erlaubt uns, uns nicht nur besser zu fühlen sondern auch besser zu lernen und den gemeinsamen Tagesablauf zu gestalten.

Das Projekt wird an der Schule fächerübergreifend umgesetzt. Gleich ob Deutsch, Englisch, Mathematik, Physik, Turnen oder Biologie, jedes Fach wird sich unserem Jahresthema aus „seiner“ speziellen Perspektive nähern. Am Ende des Schuljahres wollen wir dadurch auf viele unterschiedliche inhaltliche Bausteine zurückblicken sowie nachhaltig miteinander gelernt haben.

Der zeitliche Rahmen des Projektes beschränkt sich übrigens nicht nur auf die Unterrichtszeiten auch die Nachmittagsbetreuung wird sich darauf ausrichten. Und für alle, die diesbezüglich gerne am Ball bleiben wollen, haben wir uns vorgenommen im Blog der Schule regelmäßig darüber zu berichten.

Kraft, Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude sind Aspekte des Lebens, die wir bewusst gestalten können. Ein weiteren Beitrag dazu soll **ab dem Schuljahr 2017/18 das Wahlpflichtfach „Fit und Gesund“** bieten.