

Elsdorf, 30. April 2020

Projekt „Gesunde Schule“

Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,
vor der Corona-Krise stand der letzte Block des Projekts „Gesunde Schule“ an. In diesem Projekt geht es darum, wie ich durch ausreichende Bewegung, sinnvolle Ernährung sowie Übungen zur Entspannung fit und gesund bleibe. Und das ist genau das, was wir alle im Augenblick dringend brauchen. Da von vielen Seiten viel Zeit und Arbeit in das Projekt investiert wurde, wäre es natürlich toll, es auch noch zu Ende zu bringen.

Daher haben die Trainer einen Weg gefunden, die Inhalte der letzten Phase für die Schülerinnen und Schüler digital aufzubereiten, um ihnen auch etwas Abwechslung und Bewegung zu ermöglichen. Dafür wird nur ein Smartphone mit Internetzugang benötigt.

In den nächsten Wochen wird das Material dafür im Schulmanager zur Verfügung stehen und kann dann – wenn die Zeit und Kapazitäten es bei Ihnen zulassen – bearbeitet werden.

Als kleinen Vorgeschmack finden Sie unter folgendem Link einen Trailer und im Anhang einen Flyer mit kurzen Infos.

https://1drv.ms/v/s!Ajg0f5O_D1fXzjBUrtMfLLKff1b0?e=rLpGJC

Mit freundlichen Grüßen

Sarah Eckardt und Jennifer Parsch
(Team „Gesunde Schule“)

GUTE, GESUNDE SCHULE
DIGITALE GESUNDEHEITSFÖRDERUNG

UNTERNEHMEN BEWEGUNG

LIVE UNTERRICHT
VIDEOS ZU ÜBUNGEN UND SPIELEN
KLASSEN-CHALLENGES
WISSENS-QUIZ
GESUNDE REZEPTE

BEWEGUNG
Bewegungs-Monopoly für Zuhause
Fitness-Parcours zur Mobilisation,
Kräftigung, Koordination
Schritte-Challenge

ERNÄHRUNG
LIVE-Cooking
Ernährungs-Tipps für Zuhause
Gesunde Rezepte
Ernährungs-Bingo

ENTSPANNUNG
Entspannungsübungen für
den Alltag
Achtsamkeits-Memory
Entspannungs-Quiz

VIELSEITIG – INTERAKTIV – ERLEBNISORIENTIERT

Die Inhalte rund um das Thema Gesundheit werden durch LIVE-Unterricht, Videos zu Übungen, Spielen und gesunden Rezepten, sowie Klassen-Challenges und verschiedenen Quizformen erlebnisorientiert vermittelt. Durch die Kombination aus theoretischer Wissensvermittlung und einem hohen Praxisanteil mit Alltagsbezug, werden die Schülerinnen und Schüler nachhaltig zu einem gesundheitsbewussten Verhalten animiert.