

Fit durch den Schulalltag

Gesundheits- und Präventionsprojekte für quietschfidele Schüler

Viele Gesundheitsprobleme bei Kindern sind auf die Fehlverhalten im Alltag zurückzuführen. Zu den häufigsten Ursachen zählt mangelnde Bewegung – oft in Verbindung mit falscher Ernährung. Gesundheitliche Probleme im Kindesalter wirken aber oft langfristig nach bis ins Erwachsenenalter. Daher kommt Gesundheits- und Präventionsprojekten in der Schulzeit zentrale Bedeutung zu. Gerade in Ganztagschulen wie dem Montessori Zentrum ANGELL verbringen Kinder viel Zeit, die Schule wird zum Lebensraum. Umso wichtiger ist es, Schülerinnen und Schüler bei der Verbesserung ihres Gesundheitsverhaltens gezielt zu unterstützen. Hierzu sind umfassende, pädagogisch begleitete Maßnahmen notwendig, die in den vergangenen Jahren am Montessori Zentrum ANGELL stetig erweitert wurden:

So bietet die Bioland-zertifizierte „Bioteria“ Schülerinnen und Schülern nicht nur ein leckeres, sondern auch ein gesundes Mittagessen. Seit der Eröffnung setzt das Montessori Zentrum konsequent auf die Verwendung regionaler und saisonaler Erzeugnisse und auf die Vermeidung von Convenience-Produkten. Das Stammessen beinhaltet grundsätzlich einen Salat und Obst als Dessert. Außerdem haben Eltern die Möglichkeit, mithilfe der ANGELL-Card den Konsum von Süßigkeiten bei ihren Kindern einzuschränken.

Auch dem Bewegungsmangel wirkt ANGELL aktiv entgegen. Die moderne Sporthalle bietet viel Platz für Sport, Spaß und Spiel. Zahlreiche AGs am Nachmittag ergänzen das schulische Angebot, sodass für jeden Geschmack etwas zu finden ist. Hinzu kommt das Rückenprojekt in der Klassenstufe 7. Ein spezielles Rückentraining, das inhaltlich an den Biologieunterricht gekoppelt ist, wirkt der schlechten Sitzhaltung vieler Schüler entgegen. Trainingsphasen während der Freiarbeit vertiefen die theoretisch vermittelten Inhalte. Plakate und Merkmaltel in den Klassenzimmern dienen Schülern und Lehrern als Erinnerung, die Übungen möglichst oft während des Unterrichts anzuwenden. Dank passender Sportgeräte steht auch einem effektiven Training in den Pausen und während der Ganztagsbetreuung nichts mehr im Weg.

Umfangreiche Präventionsprogramme sind zudem fester Bestandteil in den Klassenstufen 6 und 7. Hierzu zählt beispielsweise eine jährlich stattfindende Suchtpräventionsveranstaltung. Ziel ist es, auf die Gefahren und Folgen von Alkohol- und Drogenmissbrauch aufmerksam zu machen. Diese erfahren Schülerinnen und Schüler spielerisch in simulierten Situationen und durch Vorträge praxiserfahrener Experten. Auch die Gefahren des Rauchens werden thematisiert, zum Beispiel durch einen Besuch der Freiburger Uniklinik. Zentral bei allen Präventionsmaßnahmen ist die Stärkung des Selbstbewusstseins, um in entscheidenden Situationen „Nein“ sagen zu können. In diesem Zusammenhang wird in einem weiteren Präventionsprogramm das Thema sexueller Missbrauch aufgegriffen.

Eine große Schülerbibliothek, ein Ganztagsbetreuungsraum und ein Lernatelier sorgen für eine ruhige, entspannte Lernatmosphäre. Der Umbau und die Erweiterung der Cafeteria halfen, dort den Geräuschpegel zu reduzieren.

Auch in Zukunft wird das Thema „Gesundheit“ eine zentrale Rolle spielen. Die bereits eingeführten Maßnahmen werden nicht nur weitergeführt, sondern auch an zukünftige Entwicklungen angepasst.

