

Vorwort

Schulkinder im Gleichgewicht – dieses Gleichgewicht kann nach unserer Auffassung nur durch das positive Zusammenwirken der körperlichen sowie der psychischen Verfassung von Schülern entstehen. Gesundheitserziehung muss demnach ganzheitlich gesehen werden.

Ganzheitliche Gesundheitserziehung stützt sich nach unserem Verständnis auf folgende vier Säulen: Ernährung, Bewegung, sozial-kooperatives sowie entspanntes Lernen.

Die Zunahme der Problematik übergewichtiger Menschen und dabei vor allem übergewichtiger Kinder ist in den westlichen Industriestaaten nicht mehr zu übersehen. 18 Prozent der Kinder aus niedrigen sozioökonomischen Schichten sind übergewichtig, in höheren sind es der KIGGS-Studie zufolge zehn Prozent (www.kiggs.de). Dass eine ausgewogene Ernährung, unterstützt durch regelmäßige Bewegung, eine hohe Priorität hinsichtlich der Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung von Jugendlichen hat, ist unumstritten. So haben es sich viele Kindergärten, Grundschulen und weiterführende Schulen bereits zur Aufgabe gemacht, durch vielfältige Aktionen und Konzepte positiv auf die Gesundheitsförderung der Kinder einzuwirken.

Gesundheitserziehung kann und darf sich aber nicht nur auf die beiden Bereiche Ernährung und Bewegung stützen. Schüler sollen sich in ihrer Schule wohlfühlen. Schule soll für sie nicht nur Lernort, sondern auch Lebensort sein, der Sozialkompetenzen fördert und stärkt und ein entspanntes Lernen und Arbeiten ermöglicht.

Keiner der Faktoren ganzheitlicher Gesundheitserziehung – Ernährung, Bewegung, sozial-kooperatives Lernen sowie entspanntes Lernen – darf isoliert gesehen werden. Anliegen der Handreichung ist es, diese vier Säulen stets miteinander zu vernetzen. Im Mittelpunkt steht dabei die handlungsorientierte Auseinandersetzung mit Sachverhalten, die Schülern auf diese Weise erfahrbar gemacht werden. Rituale, die sich daraus ergeben und im Schulalltag eingehalten werden, können und sollen in den häuslichen Alltag der Schüler mit einfließen.

Deshalb sind die Vorlagen überlegt und praxisorientiert zusammengestellt. Sie ermöglichen eine rasche, auch projektorientierte Umsetzung in der Praxis vor Ort und können auf die jeweilige schulische Situation abgestimmt werden.

Uns ist bewusst, dass wir mit *Schulkinder im Gleichgewicht* das Rad nicht neu erfunden haben, sind aber der Meinung, dass durch eine Vernetzung der Inhalte, durch eine verstärkte schülerorientierte, praxis- und handlungsorientierte sowie fächerübergreifende Vorgehensweise viele neue Impulse gesetzt werden können.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung unserer Ideen.



Ursula Kollar (Seminarleiterin)
für das Autorenteam