

Teilnahme am fit4future-Programm

Die Ludwig-Weber-Schule nimmt seit dem Schuljahr 2017/18 an der bundesweiten Präventionsinitiative fit4future Teil.

Starke, gesunde und glückliche Kinder lernen leichter. Aus dieser Erkenntnis lassen sich die vier Ziele des Programms fit4future ableiten: Mehr Bewegung, gute Ernährung, eine stressfreie, positive Lernatmosphäre und die Schaffung einer gesunden Lebenswelt Schule.

Das dreijährige Programm umfasst folgende vier Module:

Das Modul "Bewegung"...	Umsetzung an der Schule
<ul style="list-style-type: none">• integriert Bewegung in den Schulalltag• fördert die Konzentrationsfähigkeit der Schüler• vermittelt Kindern Freude an Bewegung• bekämpft Übergewicht und Bewegungsarmut• fördert motorische Fähigkeiten, senkt Unfallrisiken	Eine Spieltonne mit Sport- und Spielgeräten sowie Aktionskarten schaffen Anreize und motivieren die Kinder, sich zu bewegen. In der Spieltonnen AG werden einzelne Schüler aller Klassen an die Materialien herangeführt. Danach wird die Spieltonne auf dem Pausenhof eingesetzt.

Das Modul "Ernährung"...	Umsetzung an der Schule
<ul style="list-style-type: none">• macht den Kindern Lust auf gesunde Ernährung• motiviert auch Eltern zu einem aktiven und gesunden Lebensstil• verändert das Essverhalten nachhaltig• integriert das Thema Ernährung fächerübergreifend in den Unterricht und Schulalltag• beugt Übergewicht vor	Im Unterricht werden die Kinder mit Hilfen von Aktionskarten, Übungen und kleinen Experimenten spielerisch an die Kernbotschaften wie „Wasser trinken“, als auch „regelmäßig essen“ und „gesund ernähren“ herangeführt.

Das Modul "Brainfitness"	Umsetzung an der Schule
<ul style="list-style-type: none"> • wirkt frühzeitig Stress entgegen • zeigt den Schülern Entspannungsübungen zur Stressbewältigung • erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stärkt so auch die Lehrergesundheit • verbessert die Leistungen durch Gehirntraining • ermöglicht Bewegungspausen und bewegtes Lernen 	<p>Den Grundschulern werden instrumentelle und kognitive Kompetenzen zur Stressbewältigung und zur Steigerung ihrer geistigen Lernfähigkeit vermittelt. Dafür werden im Unterricht die fit4future- Aktions- und Spielekarten eingesetzt.</p>

Das Modul "Verhältnis Prävention / System Schule"....	Umsetzung an der Schule
<ul style="list-style-type: none"> • unterstützt Schulen bei der Umsetzung des Leitbilds „Gesunde Schule“ • fördert die Gesundheit der Lehrkräfte • vermittelt Ideen für Kooperationen zur Bildung eines Netzwerks „Bewegung“ • unterstützt die gesunde Schulverpflegung • entwickelt die Schule zum gesunden Lebensraum • fördert eine gelingende Elternarbeit 	<p>Die Ludwig-Weber-Schule hat sich zu Beginn des fit4future-Programms für die zwei Themenschwerpunkte „Netzwerk Bewegung“ und „Schule als gesunder Raum“ entschieden. Bei deren Umsetzung wird die Schule drei Jahre lang u.a. durch einen Leitfaden mit Grundlageninformationen sowie mit Themenbroschüren unterstützt. Praktische Hilfe leisten zusätzlich Workshops, ein fit4future Area-Manager und eine Hotline.</p>

fit4future-Aktionstag

Im September 2018 fand der fit4future-Aktionstag an der Ludwig-Weber-Schule statt. Vielen Dank an dieser Stelle an die **25!!!** Eltern, die geholfen haben, diesen Tag in die Praxis umzusetzen. Die Schülerinnen und Schüler stellten ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten unter Beweis. Klassenzimmer und Pausenhof verwandelten sich dafür in einen Parcours mit mehreren Stationen (z.B. Dosenwurf-Staffel, Becherstapeln, Zucker-Quiz, ...) zu den oben beschriebenen fit4future-Modulen. Der Aktionstag rückte die Inhalte von fit4future (noch) mehr ins Bewusstsein aller Beteiligten und die Ideen konnten vertieft und im Leitbild der Schule stärker verankert werden.