

Gesundheitsförderung

Primarschule Ins

KG/1./2. Klasse

3./4. Klasse

5./6. Klasse

Gesundheitsförderung

Der Grundstein wird gelegt

Wir behandeln das Thema „Ernährung“.

Suchtprävention

In Zusammenarbeit mit der Berner Gesundheit haben sich die Lehrerinnen und Lehrer über längere Zeit mit dem Thema Gesundheit und Suchtprävention auseinandergesetzt. Gesund leben gehört zum Alltag, auch zum Schulalltag. Nur wer sich wohl fühlt, wer gesund ist, kann auch produktiv sein und eine positive Lebenseinstellung entwickeln. Schutzfaktoren können bewusst aufgebaut und erlebt werden, in der Schule, aber auch in der Familie oder in einer Dorfgemeinschaft. Die folgenden Abschnitte zeigen, wie einzelne Themen in der Schule stufengerecht umgesetzt werden können.

- > Wir fördern das Bewusstsein für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.
- > Wir thematisieren die gesunde Ernährung.
- > Wir achten auf genügend Bewegung im Schulalltag.
- > Wöchentlicher Brot- oder Apfeltag.
- > Jährlicher, gemeinsamer Waldtag

Wir zeigen den Kindern auf, dass durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden können. Durch den „Gesund-Znüni-Tag“ versuchen wir, das Gelernte in den Alltag einfließen zu lassen. Mit diesem Ritual erhoffen wir uns, dass eine gesunde Ernährung zur Selbstverständlichkeit wird.

- > Suchtprävention hat das alltägliche Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler im Auge.
- > Wir machen ihnen durch das Kennenlernen von verschiedenen Formen des Konsums das eigene Konsumverhalten bewusst.
- > Unser Präventionsprojekt führen wir in Zusammenarbeit mit den Eltern (Elternabend) und Fachleuten (Berner Gesundheit, Contact Biel) durch.
- > In den Klassen setzen wir uns mit dem auseinander, was uns gut tut (Schutzfaktoren) und mit dem, was uns schadet (Suchtgefahren, eigenes Suchtverhalten).

