

Liebe Eltern!

Seit letztem Jahr nehmen wir am DAK-Projekt „**fit 4 future – Das Programm für gesunde Schulen**“ teil.

Im letzten Jahr beschäftigten wir uns mit dem Modul „Bewegung“. In verschiedenen Aktionen sowie mit unserer Spieltonne wurde das Programm Bewegung in den Schulalltag integriert. Ziel war es, die Konzentrationsfähigkeit der Schüler zu fördern, den Kindern Freude an Bewegung zu vermitteln, Übergewicht bzw. Bewegungsarmut vorzubeugen oder zu bekämpfen sowie motorische Fähigkeiten zu fördern.

In diesem Schuljahr beschäftigen wir uns mit den Modulen „**Ernährung**“ und „**Brainfitness**“.

Das Programm Ernährung ...

- 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



Das Programm Brainfitness ...

- wirkt frühzeitig Stress entgegen
- zeigt den Schulkindern Entspannungsübungen zur Stressbewältigung
- erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stärkt so auch die Lehrergesundheit
- verbessert die Leistungen durch Gehirntraining
- ermöglicht Bewegungspausen und bewegtes Lernen

Wir bitten Sie, dieses Projekt dadurch zu unterstützen, indem Sie ihrem Kind eine gesunde Brotzeit mit in die Schule geben. Für eine gesunde Brotzeitbox eignen sich z. B. Fingerfood wie Gemüsesticks, Apfelschnitze, Nüsse, Käsewürfel, Vollkornbrot und belegte Brote. Süßigkeiten sollten kein Ersatz für gesunde Mahlzeiten sein. Daher bitten wir Sie, auf süße Speisen und Getränke in der Brotzeitbox zu verzichten!

Derzeit laufen Planungen für den Kauf und Einsatz eines Wasserspenders an der Schule, welcher dann den Schülern mit frischem Trinkwasser zur Verfügung steht. Des Weiteren bitten wir Sie darauf zu achten, dass die Kinder zu Hause frühstücken. Studien belegen, dass ein gesundes Frühstück die Konzentrationsfähigkeit fördert. In der Aula liegen Informationsbroschüren über das fit4future-Projekt aus, welche Sie gerne am Montag nach dem Elternsprechtag mit nach Hause nehmen können.

Mit freundlichen Grüßen

Teresa Brey
Schulleitung