

Gesundheitstage an der Schule ☐☐

Regelmäßig stattfindende Gesundheitstage bilden für die GHS einen wichtigen Bestandteil eines umfassenden Bildungsauftrages. Dabei können verschiedene Themen im Fokus stehen: Ein gemeinsam vorbereitetes und eingenommenes Frühstück, der Inhalt einer gesunden Brotdose, Snacks für zwischendurch oder auch die Frage, wie ein gesunder Mittagsimbiss aussehen könnte.

Warum sind Gesundheitstage wichtig? ☐

- **Bewusstsein schaffen:** Viele Kinder lernen so, wie wichtig eine gesunde Ernährung für Konzentration, Energie und Wohlbefinden ist.
- **Praktisches Lernen:** Durch das Einkaufen und Kochen wird Ernährung nicht nur theoretisch vermittelt, sondern aktiv erlebt.
- **Gemeinschaft fördern:** Gemeinsames Essen stärkt das soziale Miteinander und zeigt, dass gesunde Ernährung Spaß machen kann.
- **Langfristige Wirkung:** Wer schon in der Schule erfährt, wie einfach gesunde Mahlzeiten zubereitet werden können, entwickelt oft nachhaltige Gewohnheiten für das spätere Leben.

☞ Solche Gesundheitstage sind also mehr als nur ein Projekttag – sie sind ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsförderung und zur Entwicklung von Alltagskompetenzen.