

# Schüler für gesunde Schule

Schülermitwirkung

Gesundheitsförderung

peer to peer



**Name der Schule** Freie Schule Schwepnitz

**Beteiligte** Schulkoordinatoren: Lydia Hertmanowski, Sandra Löwe  
Schülermultiplikatoren: Erik Buchberger, Max Mager, Leon Lehmann, Jana Kohlsche, Pauline Löchel

## Projektansatz

Stärkung der Schülermitwirkung bei der Umsetzung von Gesundheitsförderung in der eigenen Schule. Ausgebildete Schülermultiplikatoren engagieren sich für Gesundheit an der Schule und setzen ihre Ideen in Form von präventiven Projekten und Aktionen für ihre Mitschüler um.

## Thema

- Schulklima
- Ernährung
- Umgang miteinander

## Ziel

- Förderung einer gesunden Ernährungsweise
- Sensibilisierung im Umgang miteinander
- Förderung sozialer Kompetenzen
- eigene Wahrnehmungen in Bezug auf andere Schüler sensibilisieren
- Mitgestaltung

## Maßnahmen und Methoden

- Schülerumfragen
- Wohlfühlstrahlendiagramm
- Spielenachmittag
- Trendgetränke
- alkoholfreie Bowle
- gesundes Frühstück (Smoothies, Haferplätzchen, Quark mit Gemüsesticks)
- »Tag der offenen Tür«: Vollkorn-Quarkbrötchen, alkoholfreie Cocktails, selbstgebackenes »Powerbrot«

## Schüler-Statements

- Erik Buchberger: »Ich habe durch das Projekt gelernt, Gruppen untereinander zu stärken und ein gutes Klima in Klassen und Gruppen zu bilden.«
- Pauline Löchel: »Durch das Projekt habe ich viele Möglichkeiten kennengelernt, Kinder mit Teamspielen näher zusammenzubringen.«
- Max Mager: »Ich habe gelernt, dass ich auch mal gesünder leben muss und auch Aufgaben übernehmen kann.«
- Jana Kohlsche: »Ich habe durch das Projekt gelernt, dass zum gesunden Leben nicht nur gute Ernährung und Sport, sondern auch eine gesunde Psyche gehören. Ich habe bei SfgS auch viele neue Freunde gefunden und sehe mit ihnen auf unsere Treffen zurück.«
- Leon Lehmann: »Ich habe gelernt, wie man gesund in der Schule leben kann. Außerdem kann ich das Projekt gut für meine Zukunft gebrauchen. Es hat Spaß gemacht.«

## Projekt-Highlight

- Teilnahme an den Campseminaren
- Spielenachmittag
- Gesundes Frühstück
- Vorstellen des Projektes am »Tag der offenen Tür«
- Projekt »Mixgetränke«

## Erfolge/Effekte

- Schüler bezüglich Trendgetränken sensibilisieren und Alternativen aufzeigen
- gegenseitige Unterstützung zwischen den Klassen (Lernpatenschaften)
- Förderung der Wahrnehmung, der Eigeninitiative und der Selbstwirksamkeit gegenüber anderen
- das soziale Miteinander in der Schule positiv gestalten

## Stolpersteine

- zeitlicher Umfang, Treffpunkte finden
- zeitnahe Umsetzung

## Nachhaltigkeit

- Durchführung von Spielenachmittagen ist angedacht
- Unterstützung von jüngeren Schülern
- Umsichtig sein in Bezug auf das Miteinander in der Schule