

Gesundheitsförderung

Wir legen Wert auf gesunde Ernährung:

- Wichtig ist ein gesundes, zuckerfreies und fettarmes „Znüni“.
- Die Eltern der Schülerinnen und Schüler im Kindergarten, in der 1. und in der 3. Primarklasse werden über die gesunde Ernährung mit einem Informationsblatt orientiert.
- Die gesunde Ernährung ist Thema im Unterricht.
- Nach Möglichkeit wird das Znüni gemeinsam im Klassenzimmer eingenommen. Danach bewegen sich die Schülerinnen und Schüler im Freien.
- Die Schülerinnen und Schüler werden zum regelmässigen Wassertrinken angehalten.

Wir sind eine bewegte Schule:

- Der Schulweg wird zu Fuss zurück gelegt.
- Die Bewegung wird täglich in den Unterricht eingebaut:
 - Turnen
 - Schwimmen
 - Sing- und Tanzspiele
 - Rhythmische Spiele
 - Ausflüge
 - Monatswanderungen
 - Spezielle Anlässe
- Auf den Pausenplätzen werden verschiedene Möglichkeiten zur Bewegung angeboten.
- Das Schulmobiliar ist stufen- und altersgerecht.
- Die Schülerinnen und Schüler werden in ihrer Primarschulzeit mindestens dreimal von einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten über die Funktion der Wirbelsäule und die Wichtigkeit einer guten Haltung informiert.
- Die gute Haltung wird durch rückengerechtes Sitzen (Sitzbälle, haltungs-gerechtes Mobiliar, Sitzkissen usw.) gefördert. Bei der Beschaffung werden die Lehrpersonen miteinbezogen.

Wir unterstützen die Schülerinnen und Schüler in ihrer Entwicklung:

Die Schülerinnen und Schüler werden präventiv und ihrem Alter entsprechend aufgeklärt mit dem Ziel einer gesunden sexuellen Entwicklung. Dies findet jeweils im Kindergarten, in der Unterstufe und in der Mittelstufe statt.

Wir sorgen für das psychische und physische Wohl aller Mitarbeitenden

- Die Lehrpersonen pflegen untereinander einen wertschätzenden Umgang auf der Basis von gegenseitigem Vertrauen.
- Die Arbeit und das Engagement der Lehrpersonen wird von der Schulleitung unterstützt und gefördert und von den Behörden geschätzt.
- Gemeinsame Anlässe dienen der Identifikation mit der Schule.
- Probleme werden offen und direkt angesprochen. Positive Feedbacks sind ein wichtiger Teil jeder Beziehung.
- Die Lehrpersonen erkennen ihre Grenzen und holen sich rechtzeitig Hilfe und Unterstützung.