



Wir ziehen alle an einem Strang!

Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit ab dem 18. Oktober 2021 unter dem Motto „Achtsamkeit“:

Projektwochen gehören bereits zum regulären Schulalltag und sind eine wertvolle Ergänzung zum Unterricht. Die Förderung unserer Schülerinnen und Schüler in gesundheitsförderlicher und nachhaltiger Lebensweise liegt unserer Schule und auch dem Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultur sehr am Herzen. Das Motto „Achtsamkeit“ soll gerade in der aktuellen Situation aufzeigen, wie wichtig es ist, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und bewusster zu handeln. Wer achtsamer mit sich selbst und seiner Umwelt umgeht, der konsumiert bewusster. Achtsam leben bedeutet auch, Mitmenschen, Dinge, die Natur und Momente stärker wertzuschätzen.

Folgendes Programm wird an unserer Schule aktuell angeboten:

Termine	Inhalt
Montag 18.10.2021 Grundschule und Mittelschule	Gesundes Essen - gesunde Pause AOK – Frau Ulrike Rauch, Ökotrophologin
Mittwoch 20.10.2021 Grundschule und Mittelschule	Elternabend Hybrid „Achtsamkeit in der Erziehung“ Teilnahme in Person oder online möglich
Donnerstag 21.10.2021 Grundschule 1 – 4 und Mittelschule 5, 6	Schultaschencheck AOK – Herr Matthias Spickenreuther, Dipl.Sportlehrer
Donnerstag 28.10.2021 Mittelschule, insbesondere M9	Koch-Projekt mit Colella´s Catering gesundes Kochen mit Produkten aus der Region
18.10. - 22.10.2021 Grundschule und Mittelschule	Sammelaktion Handy
18.10. - 22.10.2021 Mittelschule	Respekt als gemeinsames Thema mit verbindender „Ausstellung“
Freitag 22.10.2021 Grundschule	Achtsamer Umgang mit Tieren Ergotherapie Evelyn Hartmann kommt mit Therapiehund, der eine extra Schulbesuchsausbildung hat