

DIE AKTUELLSTEN NEWS SCHULHAUS GRÜNAU

SCHULE GRÜNAU

Projektwoche Grünau

Unsere Schule wird gesund – mit Kopf, Herz und Bewegung

Hamad, 6. Klasse

Gesundheit beginnt nicht erst beim Arzt – sondern schon im Klassenzimmer. In unserer Projektwoche, die vom 19. bis 22. Mai 2025 stattfindet, entdecken wir, wie Schule ein Ort zum Wohlfühlen, Lernen und Krafttanken werden kann. Denn: Wer sich wohlfühlt, lernt leichter. Wer sich wohlfühlt, lernt leichter. Wer lacht, lebt gesünder.

Gemeinsam tauschen wir Stress gegen Stärke, Hektik gegen Achtsamkeit. In spannenden Workshops lernen wir, wie gesunde Ernährung funktioniert – von bunten Smoothies bis zu knackigen Pausensnacks. Obst statt Zucker, Wasser statt Cola – kleine Entscheidungen, große Wirkung!

Doch zur Gesundheit gehört mehr als Essen: Bewegung ist das Lieblingsvitamin unserer Muskeln – und unserer Laune. Deshalb heißt es für uns: Yoga statt Gähnen, Dehnen statt Dauersitzen, Spaziergänge statt Stillstand. Lernen mit Bewegung ist wie Denken mit Schwung!

Auch der Kopf darf nicht zu kurz kommen: Mit Achtsamkeitsübungen, bewusstem Atmen und kleinen Ruheinseln schaffen wir Raum für Konzentration und Gelassenheit. Starke Köpfe brauchen starke Pausen – und manchmal auch einfach frische Luft und Sonne im Gesicht.

Unsere Schule tankt Energie – mit Vitaminen, Bewegung und guter Stimmung. Denn eine gesunde Schule ist mehr als ein Gebäude. Sie ist ein Ort, an dem wir gerne sind – nicht nur, weil wir müssen, sondern weil wir uns dort entfalten können. Gesunde Schule heißt nicht: weniger lernen. Es heißt: besser lernen.



Projektwoche, 19. – 22. Mai 2025, wir freuen uns.