

Auf den Weg zur gesunden Schule

- Grundschule St. Jakob
- Projektleitung:
 - Giselle Dondi
 - Thomas Delaiti



Gesundheit...ein wertvoller Schatz



Unsere Schule will das Gesundheitsbewusstsein bei Lehrpersonen, Kindern und Eltern fördern. Körperliche, geistige und seelische Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Gemeinsam erleben wir Gesundheit als Gemeinschaftsgut durch Bewegung, gesunde Ernährung und positive Gedanken. Mit Sportangeboten, Ernährungstipps und Yoga stärken wir unsere Schulgemeinschaft und unterstützen einen gesunden Lebensstil.

Bewegungswoche 11.-15. September 2023



Jeden Morgen wandern
alle Klassen zum
Kirchlein...



...etwas
Morgengymnastik...



Juhu!
Gemeinsam haben wir es
geschafft!

Ernährungswoche 2.-6. Oktober 2023



Mit 10€ gesunde
Lebensmittel einkaufen.



Selbstgemachtes Joghurt



Gesundes Frühstück

Ernährungswoche 2.-6. Oktober 2023



Gesundes Frühstück



Mmm, che buona la marmellata fatta in classe!



Etwas Zitronensaft und fertig ist der leckere Obstsalat!

Ernährungswoche 2.-6. Oktober 2023



Selber kochen macht
Spaß!



Gesundheitsbewusst
einkaufen



Leckere Fruchtspießchen

Ernährungswoche 2.-6. Oktober 2023



Das schmeckt!



Gesunde Jause



Leckere Fruchtspießchen

Capoeira mit maestro Som



Capoeira ist eine
einzigartige brasilianische
Kampfkunstform, die
Elemente von Tanz,
Akrobatik und Musik
vereint.



Reaktion



Tanzen

Apfelsaft mit Familie Tomasini



Mit viel Begeisterung zeigt uns Roland seine selbstgebaute mobile Apfelsaftpresse.



Wir verfolgen die verschiedenen Arbeitsschritte.



Wenn der Apfelsaft abgekühlt ist, bekommen alle Kinder und Lehrpersonen einen Apfelsaft geschenkt. Danke!

Rückenschule mit Pysiotherapeutin Valeria Zaupa



- Träger richtig einstellen!
- Schwere Bücher nahe am Rücken tragen!



Unsere Wirbelsäule bleibt gesund, wenn wir uns viel bewegen!

Yoga-Schnuppertag mit Christian Franceschini



Ich bleibe gelenkig und
nehme Geist und Körper
wahr.



Wie schön,
dass es mich gibt...



Äußeres und inneres
Gleichgewicht finden.

Teppich der gesunden Gedanken

Il tappeto della salute

