

Schüler lernen, einen ruhigen Kopf zu bewahren

Bildung | Achtklässler der Erhard-Junghans-Schule machen sich fit fürs Berufsleben

Schramberg. Im Rahmen der »Entdeckertage« ist das Projekt »Fit und entspannt in den Job« an der Schramberger Erhard-Junghans-Schule gestartet. »Ein positives Gesundheitsverhalten und einen bewussten Umgang mit Stresssituationen erleichtern den Einstieg in das Berufsleben nach der Schule«, erklärt Carmen Urvat, Lehrerin in der Klasse 8. »Daher unterstützen wir die Schüler dabei, sich Gesundheitskompetenz anzueignen.«

In dem auf zwei Jahre angelegten Projekt wird die Schule laut Mitteilung durch die AOK

Schwarzwald-Baar-Heuberg unterstützt. »Wir vermitteln den Schülern theoretische und praktische Inhalte zum Thema Fitness, Bewusstseinsbildung und Stressbewältigung«, so Dirk Scherer, Präventionsexperte bei der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg.

Körperliche Fitness

Damit werde präventiv den negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel und Stress entgegengewirkt. Ein Baustein sei daher zu lernen, wie man in schwierigen Situationen einen ruhigen Kopf behält. »In Schule und Freizeit

stellen sich unweigerlich immer wieder stressige Situationen ein. Den richtigen Umgang damit sollte man so früh wie möglich lernen. Denn im Beruf hilft das sehr«, sagt Diplom-Sportlehrer Scherer.

Laut Konrektor Jörg Hezel soll die Auseinandersetzung mit diesen Themen nachhaltig verankert werden: »Auch die Lehrkräfte werden gezielt Stressbewältigungsstrategien erarbeiten und diese in den Schulalltag integrieren.«

Mit dem zweiten inhaltlichen Schwerpunkt, der körperlichen Fitness, hat die achte Klasse bereits begonnen. In



»Fit und entspannt in den Job« heißt das Projekt, das von der AOK unterstützt wird. Foto: Schule

den »Entdeckertagen« wurde zum Ende des Schuljahrs ein Fit-Test integriert. Damit wird

der Leistungsstand der Schüler erhoben und zum Weitermachen motiviert.