

SO FINDEN SIE UNS...

Mirjam Sennhauser, Kontaktperson (schulnetz 21) / Leitung Betreuung
mirjam.sennhauser@schulen.zuerich.ch / 044 413 07 55



falz

DAS LEBENSELIXIER NUMMER 1

HIRNDOPING - FITMACHER
KOSTBAR UND KOSTENLOS

LUFT



schulnetz21

kantonales netzwerk
gesundheitsfördernder schulen

zürich | volksschulen



Schule
Im Birch

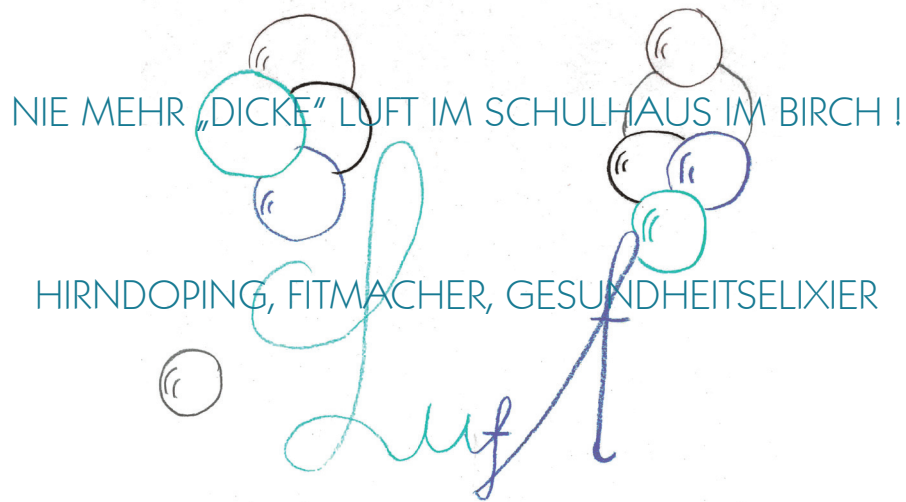
LUFT ALS LEBENSMITTEL

Ein Projekt der Schule im Birch
Ein Projekt für die Gesundheit
Ein Projekt für Alle

„Lebe in der Sonne, schwimme im Meer,
trinke die wilde Luft.“

Ralph Waldo Emerson





Wussten Sie, dass die Menschen der Industrienationen 90 % ihres Tages in geschlossenen Räumen verbringen...?

Die Pandemiekrise der Jahre 2020/21 hat wohl allen einprägsam vor Augen geführt, wie wichtig unbelastete, virenfreie Luft für Krankheitsprävention, Gesundheitsförderung und allgemeines Wohlbefinden ist.

Darüber hinaus ist es ausserdem ungemein wichtig, Bewusstsein für die Tatsache zu schaffen, dass Luft das essentiellste Lebensmittel an sich ist.

In einer gesundheitsbewussten Welt sollte es eine herausragende Rolle spielen, die Luft der Umwelt und der alltäglichen Umgebung rein und klar zu halten. Genügende Zufuhr und Versorgung dieses Lebenselixiers - vor allem in Innenräumen - zu fördern, sollte oberste Priorität eingeräumt werden.

Und wir alle können dazu einen Beitrag leisten.

Gemeinsam mit der schulinternen Arbeitsgruppe Gesunde Schule und dem schulnetz21 setzen wir uns ein, „Luft als Lebensmittel“ die Aufmerksamkeit zu schenken, die ihr gebührt.

falz

Unsere Ziele:

- Verbesserung der Luftqualität in Innenräumen.
- Verbesserter Immunschutz von Kindern und Personal.
- Erhöhtes Wohlbefinden und gestärkte Konzentration - aller - jederzeit.
- Vitamin-D-Boost: durch ausgedehnte Outdoor-Aktivität zum Wunder-Vitamin.

Was planen wir ?

- Be- und Entlüften - regelmässig, unablässig!
- Konstante Überprüfung der Luftqualität durch Messungen jedes Raumes.
- CO₂-Temperierung und Feuchtigkeitregulation der Innenräume durch Pflanzen.
- „Luft und ihre Bedeutung für Mensch und Tier“ wird zum allgemeinen Lehrstoff des Unterrichts.
- Teilnahme an nationalen Wettbewerben (beispielsweise „Luftsprung“)

Wollen wir unter uns bleiben..... ?

Natürlich nicht. Alles sind herzlich eingeladen, mitzuwirken.

Wenn Sie, als Eltern der Kinder, Ideen haben, bringen Sie sich ein!
Wenn Sie finden, man könnte dies Projekt mit Ihrer Lebenswirklichkeit verknüpfen, dann zögern Sie nicht:

Kommen Sie auf uns zu.

Verbinden wir uns und leisten gemeinsam Aussergewöhnliches.
Zum Nutzen aller.