

academia
International School (ais)

Gesundheit & Sicherheit an der academia International School





Inhalt

Gesunde Ernährung	3
Wie wir gesunde Ernährungsgewohnheiten unterstützen	3
Wie Eltern zur gesunden Ernährung beitragen können	3
Tipps und Empfehlungen für gesunde Znüni und Mittagessen an der Schule	4
<hr/>	
Sport und Bewegung	5
Wie die academia International School zur Bewegungsförderung beiträgt	5
Tipps für die Freizeit	5
<hr/>	
Zahngesundheit	6
Vorsorgeuntersuchung	6
Zähneputzen an der Schule	6
Zahnfreundliche Ernährung	6
<hr/>	
Sicherheit und Prävention	7
Allergien und Unverträglichkeiten	7
Verkehrssicherheit	7
Brandschutz	7
<hr/>	
Kontakt	8



Gesunde Ernährung

Wir an der academia International School legen grossen Wert auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Regelmässige, zuckerarme Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) sind wichtig für eine gesunde Entwicklung der Kinder und fördern ein gutes Körpergefühl und gesunde Zähne.

Zwischenmahlzeiten ergänzen die Hauptmahlzeiten und versorgen die Kinder den ganzen Tag über mit Energie und unterstützen die Konzentrationsfähigkeit im Schulunterricht.

Wie wir gesunde Ernährungsgewohnheiten unterstützen

- Das Mittagessen, das die Kinder bei uns erhalten, beinhaltet immer mindestens eine Portion Gemüse und Salat.
- Zum Zvieri bieten wir den Kindern, die für Restaurant-Lunch angemeldet sind, täglich frisches Obst.
- Bereits im Kindergarten beginnen wir mit den Kindern gesunde Speisen zuzubereiten. Gesunde Ernährung ist auch im Primarschulunterricht ein wiederkehrendes Thema.
- Im Cooking Club im After School Programm lernen die Kinder selber, gesunde Speisen zu kochen und backen.

Wie Eltern zur gesunden Ernährung beitragen können

- Geben Sie Ihrem Kind gesunde Znüni, Zvieri und evtl. Mittagessen mit. Tipps dazu finden Sie weiter unten.
- Um auf die Ernährungsbedürfnisse und Allergien anderer Kinder Rücksicht zu nehmen, bitten wir Sie, Ihren Kindern keine Süssigkeiten mitzugeben, da Kinder diese gerne teilen.
- Zu einem speziellen Anlass wie z.B. Geburtstag, ist das Mitbringen von Kuchen und Ähnlichem in Ordnung. Doch auch hier gibt es gesündere und ebenso schmackhafte Alternativen.

Tipps und Empfehlungen für gesunde Znüni und Mittagessen an der Schule



Viel Gemüse und Früchte: Allgemein werden mindestens 5 Portionen täglich empfohlen.



Haupt- und Zwischenmahlzeiten sollten ausgewogen sein und unterschiedliche Lebensmittelgruppen (d.h. Kohlenhydrate, Proteine und Fette) beinhalten.



Milchprodukte: Milch, Joghurt, Quark oder Käse enthalten viel Calcium, das ist wichtig für den Knochenaufbau und für gesunde Zähne.



Süssigkeiten und salzige Snacks: Diese sollten nur in kleinen Mengen genossen werden, da sie viel Zucker und Fett, aber wenig Nährstoffe enthalten.



Getränke: Kinder sollten über den Tag verteilt viel trinken.



Süssgetränke wie z.B. Eistee, Sirup oder Cola. Neben dem hohen Zuckeranteil haben diese Getränke auch einen hohen Säuregehalt, der den Zähnen besonders schadet.

Empfehlenswerte Lebensmittel für die Schule

- Getränke:** Wasser, ungesüsster Tee
- Saisonale Früchte:** Äpfel, Birnen, Trauben, Pflaumen/Zwetschgen, Pfirsiche/Nektarinen, Mandarinen, Orangen, Aprikosen, Kiwis, Beeren, Melonen, etc.
- Saisonales Gemüse:** Salat, Tomaten, Karotten, Gurken, Peperoni, Fenchel, Kohlrabi, Stangensellerie, Brokkoli, Blumenkohl, Erbsen, etc.
- Getreideprodukte & Hülsenfrüchte:** Vollkorn- oder Knäckebrötchen, Vollkorncracker, Reiswaffeln, Bulgur, Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- Milchprodukte:** Käse, Frischkäse/Hüttenkäse, Quark, Joghurt, Milch
- Tierische Produkte:** Eier, Poulet- oder Trutenbrust, fettarme Aufschnitt, Fisch, etc.
- Nüsse:** Mandeln, Haselnüsse, Baumnüsse, etc.

Nicht empfehlenswert für die Schule

- Gezuckerte Getreideriegel, Schokoladenriegel, Milchschnitte
- Süßes Gebäck (Kekse und Biskuits, Kuchen, etc.)
- Salzige Snacks wie Pommes Chips, salzige Nüsse, Salzstangen
- Süssgetränke und gesüsste Milchmixgetränke
- Gezuckerte Müsli und Frühstückscerealien



Sport und Bewegung

Kindern und Jugendlichen im Schulalter wird aus gesundheitlichen Gründen allgemein empfohlen, sich zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten täglich mindestens eine Stunde bei mittlerer bis hoher Intensität zu bewegen. Bewegungsformen mittlerer Intensität sind beispielsweise Velo- oder Scooterfahren, Inlineskaten oder Spielen auf dem Pausenplatz. Schnelle Ballspiele wie z.B. Fuss- oder Basketball, Rennen oder Tanzen fordern eine hohe Bewegungsintensität.

Nicht nur Bewegung, sondern auch bewusste Ruhephasen sind wichtig für die Gesundheit von Kindern. Besonders vor dem Schlafengehen ist es wichtig, dass die Kinder Zeit haben, herunterzufahren und sich ohne die Ablenkung von elektronischen Medien zu entspannen.

Wie die academia International School zur Bewegungsförderung beiträgt

- Sport- und Schwimmunterricht sind feste Bestandteile des Schulunterrichts. Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet und in den nahe gelegenen Sport- und Schwimmhallen haben die Kinder viel Platz um sich auszutoben.
- Die Schulpausen am Morgen und Nachmittag werden fast ausschliesslich draussen auf dem Pausenhof des Schulhauses Kleinhüningen oder auf dem Spielplatz des Kinderheims Schifferhaus verbracht. Die Kinder werden dazu ermutigt, zu spielen und sich ausreichend zu bewegen.
- Das After School Programm bietet den Kindern zusätzliche, abwechslungsreiche Gelegenheiten, neue Bewegungsformen auszuprobieren und sich an langen Nachmittagen reichlich zu bewegen. Im Tanz-, Aktiv- und Sport Club können die Kinder verschiedene Sportarten ausüben und es werden regelmässig sportliche Ausflüge unternommen.

Tipps für die Freizeit

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind stets wettergerecht angezogen ist. Auch bei nassem Wetter verbringen wir die Schulpausen draussen, und es ist wichtig, dass die Kinder entsprechende Kleidung dabei haben (d.h. evtl. Regenjacke, Pullover, Hut, Sonnenbrille, etc.)
- Bewegung auf dem Schulweg: Der Schulweg bietet eine gute Gelegenheit, sich regelmässig zu bewegen und dabei die Eigenständigkeit des Kindes zu fördern.
- Sportvereine: In Basel und Umgebung gibt es eine Vielzahl an Sportvereinen und Möglichkeiten, sich zu bewegen. Ob Schwimmen, Reiten, Ballsportarten, Klettern, Gymnastik oder Wandern – das Angebot bietet für jeden Geschmack etwas. Für Tipps hierzu können Sie sich jederzeit an unser Sekretariat wenden.



Zahngesundheit

Vorsorgeuntersuchung

Dank der engen Zusammenarbeit mit der Schulzahnklinik Basel-Stadt können wir den Kindern mit Wohnsitz im Kanton Basel-Stadt eine jährliche, kostenlose Kontrolluntersuchung anbieten.

Diese Reihenuntersuchung findet jeweils im Untersuchungswagen der Schulzahnklinik statt und ist selbstverständlich nicht obligatorisch.

Im Anschluss an die Behandlung werden die Eltern direkt über allfällige Befunde informiert und erhalten eine Empfehlung betreffend weiterführender Behandlung.

Zähneputzen an der Schule

Wir versuchen regelmässiges Zähneputzen zu unterstützen. Dementsprechend halten wir die Kinder an, nach dem Mittagessen an der Schule die Zähne zu putzen. Sie können hierfür eine Zahnbürste und -pasta in ihrem Zahnbecher an der Schule lassen. Den Kleinsten, die noch Hilfe beim Zähneputzen benötigen, helfen unsere Aufsichtspersonen selbstverständlich gerne.

Zahnfreundliche Ernährung

Nicht nur Zucker, sondern besonders auch säurehaltige Lebensmittel schaden den besonders empfindlichen Kinderzähnen. Wir empfehlen daher, insbesondere auf gesüsste Getränke zu verzichten.

Sicherheit und Prävention

Die Sicherheit unserer SchülerInnen ist uns ein grosses Anliegen. Nicht nur die Sicherheit an der Schule selbst ist uns wichtig, sondern auch auf dem Hin- und Rückweg und in der Freizeit.

Allergien und Unverträglichkeiten

Wir führen eine laufend aktualisierte Liste aller SchülerInnen mit allfälligen Allergien und Unverträglichkeiten. Die Lehrerschaft und Aufsichtspersonen (insbesondere beim Mittagessen) sind auf diese Weise informiert, auf welche SchülerInnen besondere Rücksicht genommen werden muss.

Verkehrssicherheit

Gemeinsam mit der Verkehrspolizei Basel-Stadt instruieren wir unsere SchülerInnen über sicheres Verhalten im Strassenverkehr. Bereits im Kindergarten besuchen Verkehrspolizisten unsere Klassen und erklären den Kindern auf spielerische Weise, was im Strassenverkehr zu berücksichtigen ist. Darüber hinaus haben wir Leuchtwesten für die Kindergartenkinder bereit, die die Eltern auf Nachfrage gerne benützen können.

In der 3. und 4. Primarschule besuchen unsere Schulklassen dann den Verkehrsgarten der Kantonspolizei am Wasgenring. Dort können die Kinder mit ihren Fahrrädern, Scooters oder Inline-Skates im abwechslungsreichen Parcours mitsamt Ampeln, Bahnübergang und Kreisel üben.

In der 5. und 6. Primarschule führen die Kinder dann begleitet von zwei Verkehrspolizisten ein Quartierfahren in den umliegenden Strassen durch. So können auch Kinder mit wenig Erfahrung im Radfahren lernen, sich sicher auf den Strassen zu bewegen.

Brandschutz

Die Räumlichkeiten der academia International School sind durch eine Reihe brandschutztechnischer Massnahmen gesichert. Die grosszügig verteilten Brandmelder sind an ein modernes Brandalarmsystem angeschlossen, das direkt mit der Feuerwehr Basel-Stadt verbunden ist. Die Feuerwehr wird dadurch im Notfall direkt alarmiert. Die Korridore im Schulgebäude sind zudem durch Brandschutztüren gesichert und mit einem automatischen Lüftungssystem ausgestattet. Darüber hinaus sind auf allen Stockwerken Feuerlöscher und Löschdecken angebracht.

In Zusammenarbeit mit Experten der Feuerpolizei haben wir ein umfangreiches Brandschutzkonzept erstellt. Dieses beinhaltet auch halbjährliche Feuerwehrübungen, in denen der Ernstfall geübt wird.

Das gesamte Gebäude ist zusätzlich durch ein modernes Blitzschutzsystem gesichert.



Kontakt

Kindergarten

Bonergasse 75
4057 Basel

Sekretariat
+41 61 260 20 00
aisbilingual@academia-international.ch

Primarschule

Bonergasse 75
4057 Basel

Sekretariat
+41 61 260 20 00
aisbilingual@academia-international.ch

Progymnasium

Bonergasse 75
4057 Basel

Sekretariat
+41 61 260 20 00
aisbilingual@academia-international.ch

www.academia-international.ch

academia
International School (ais)