

Gesundheit sei ein hohes Gut, so sagt man. Aber was heißt es eigentlich, gesund zu sein? Und wie vermittelt man Kindern und Jugendlichen diesen Wert?

Ganz klar: Gesundheit ist nicht einfach die Abwesenheit von Krankheit. Es bedeutet mehr - ein den ganzen Menschen umfassendes, positives Erleben seiner selbst. Klar ist auch: Man kann selbst dazu beitragen, man kann es buchstäblich lernen.

Darüber haben wir nachgedacht: sieben Fachleute aus ganz verschiedenen Arbeitsbereichen. Wir haben den Arbeitskreis Gesundheit ins Leben gerufen und ein Programm entwickelt: **Feel good- alles, was dir gut tut.**

Dieses Programm will Bargteheider Schulen darin unterstützen, Schülerinnen und Schüler für das Thema zu sensibilisieren und für ihren Lebensalltag zu stärken.

Sechs Workshops setzen unterschiedliche Schwerpunkte und ergänzen den schulischen Unterricht. Schulen können das ganze Paket für 180,- € buchen oder einzelne Workshops auswählen.

Der Arbeitskreis Gesundheit und das Projekt



Feel good- alles, was dir gut tut. werden unterstützt durch die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bargteheide, **Irene Schumann.**



Kontakt und Buchung:
Ute Sauerwein-Weber,
Jugendbildungsreferentin
Schulforum, Telefon (04532) 28 43 96 0
ute.sauerwein@jat-bargteheide.de

Der Workshop
Gesund und lecker kochen

Schmecken lernen.

Gesunde Ernährung ist leicht zu machen und lecker obendrein. Wie man sie zubereitet und in den Lebensalltag integriert, das will dieser Workshop zeigen. Zu Beginn kommen erst einmal die Geschmacksnerven bei einer Sinnesschulung in Stimmung. Dann kochen alle: Jeder schnippelt, kocht, brät und schmeckt ab. Anschließend deckt die Gruppe den Tisch und isst gemeinsam.



Altersstufe: keine Begrenzung
Ort: Schulküche
Dauer: 4 Stunden
Teilnehmerzahl: max. 16, abhängig von der Größe der Küche
Geschlecht: Mädchen und Jungen



Leitung:
Dagmar Schilling
Ernährungsberaterin
für Kinder und Jugendliche

Der Workshop
Körperbilder

Sich kennen lernen.

Die eigene Körperwahrnehmung und das Körpergefühl sind Themen dieses Workshops. Es geht darum, den Körper von außen zu betrachten und von innen zu erspüren. Wir wollen mit dem Körper spielen, ihn liebevoll betrachten und seine Stärken und Schwächen erkennen. Dabei gehen wir der Frage nach, wie man sich selbst sieht und wie man sein möchte. Wir arbeiten mit Körperübungen, alleine, zu zweit und in der Gruppe sowie reflektierenden Gesprächsrunden.

Altersstufe: ab 7. Jahrgang
Ort: Ein Raum, in dem sich 10-12 Personen gut bewegen können.
Dauer: 4 Stunden
Teilnehmerzahl: max.12
Geschlecht: Mädchen und Jungen. Die TeilnehmerInnen sollten eine Decke mitbringen.



Leitung:
Irmela Reynders
Dipl.Pädagogin
Christoph Haberer
Dipl.Psychologe

Der Workshop
Massage und Entspannung für Mädchen

Entspannen lernen.

In diesem Workshop können Schülerinnen die Grundlagen einer entspannenden Schulter-Nackmassage an einer Mitschülerin erlernen. Dabei werden auch einige duftende Massageöle eingesetzt. Außerdem erhalten die Mädchen einen Einblick in verschiedene Entspannungstechniken.

Altersstufe: ab 8. Jahrgang
Ort: Ein Raum mit ansprechender Atmosphäre, der von außen nicht einsehbar ist.
Dauer: Geeignet für einen Vormittag mit 4-5 Stunden ebenso wie für eine Projektwoche mit tägl. 1-2 Stunden
Teilnehmerzahl: max. 10
Geschlecht: Mädchen



Leitung:
Sabine Mager
Krankengymnastin

Der Workshop
Kauf mich- ist die Welt nur schöner Schein?

Durchblicken lernen.

Ob Schokolade, Autos, Joghurt, ob Popstars oder Politiker- das Äußere, die Verpackung muss stimmen, sonst lässt sich nichts verkaufen. Aber lenkt die Verpackung vielleicht bloß vom Inhalt ab? Ist Schein wichtiger als Sein?

Wir wollen den Versprechungen der Warenwelt auf die Schliche kommen und dann selbst kreativ werden, um die Verpackung eines Produktes zu gestalten.

Altersstufe:
ab 8. Jahrgang
Ort: Kunstraum
Dauer: 3-4 Stunden
Teilnehmerzahl:
max. 16
Geschlecht:
Mädchen und Jungen



Leitung:
Niels Meyer-Muchlinsky
Dipl.Grafik-Designer

Der Workshop
Schmeck deine Schönheit

Schön sein lernen.

Hier dreht sich alles um Ernährung, Bewegung und Entspannung. Denn diese Aspekte beeinflussen die Ausstrahlung, das wichtigste Element der Schönheit. Wissen um gesunde Ernährung kann nur dann wirken, wenn es sich mit Freude am Essen und Schmecken verknüpft. Darum gibt es während des Workshops zu Vitaminen, Mineralstoffen & Co. viel zum reinbeißen und ausprobieren. Wir essen, massieren, tanzen, lachen, mixen Powervital-Drinks, hinterfragen Schönheitsideale und Essverhalten.

Zum Abschluss gönnen wir uns eine Gesichtsmaske.

Altersstufe:
7.-9. Jahrgang
Ort: Ein Raum für Bewegung und Entspannung, der auch das Mixen von Cocktails nicht übel nimmt.
Dauer: 4 Stunden
Teilnehmerzahl: max. 16
Geschlecht: Mädchen



Leitung:
Dagmar Schilling
Ernährungsberaterin

Der Workshop
Jimmys alkoholfreie Cocktailbar

Genießen lernen.

In diesem Workshop geht es um leckere alkoholfreie Cocktails. Ob fruchtig, exotisch, würzig, süß oder cremig: Mit einem alkoholfreien Cocktail fühlt man sich auch nach dem 5. Glas noch fit und bleibt immer so cool, wie man will. Bei „Paradise Hunter“, „Caribbean Night“ oder „Safe Sex on the Beach“ lernen wir mit fruchtigen Säften, knackigen Früchten und spritzigen Softdrinks umzugehen. Und wir erfahren, was man für eine Party ohne Kater braucht: das richtige Mixen und Shaken, Styling und Design. No Alk – More Fun!

Altersstufe: ab 7. Jahrgang
Ort: Schulforum
Dauer: 3-4 Stunden
Teilnehmerzahl:
max. 15
Geschlecht:
Mädchen und Jungen



Leitung:
Ute Sauerwein-Weber
Jugendbildungsreferentin

Arbeitskreis  Gesundheit

Macht Schule stark!



gefördert durch



Feel good- alles, was dir gut tut
Ein Programm zur Gesundheitsförderung
für Schülerinnen und Schüler

