



Projekt 2:	Gesundheitsförderung: Fitness – Ernährung - Entspannung
Start-/Enddatum:	01.01.2019-31.12.2020
Themenfelder:	Gesundheit, Ernährung, Suchtvorbeugung, Allgemein übergreifend
Ansprechpartner:	Matthias Höltje
Fachbereich:	Biologie, Sport, Musik, Methodik/Soziales Lernen, Chemie
Klassenstufen:	5-12
Ziel:	Ziel des Projektes ist es, analog zum Projekt „gut drauf“ der BzGA eine auf die Bedürfnisse der SchülerInnen des Gymnasiums Trittau angepasste Förderung in den Bereichen Fitness (auch in mentaler Hinsicht), Ernährung und Entspannung anzubieten. Dabei soll möglichst eine kontinuierliche und nachhaltige Arbeit gewährleistet werden und Peer-to-Peer (SchülerInnen als Multiplikatoren) als ein Element der Gesundheitsförderung am Gymnasium Trittau umgesetzt werden.
BNE-Bezug:	Gesundheitsförderung allgemein bezieht sich auf die soziale Dimension des Nachhaltigkeitsdreiecks. Die einzelnen Maßnahmen zielen auf die Entwicklung von bewusster Ernährungsweise, Bewegungsfreude und Grundfitness sowie mentaler Stärke (incl. Konzentrationsfähigkeit, Zeit- und Stressmanagement, Entspannungsvermögen) unserer SchülerInnen. Wir wollen „starke Jugendliche, die gut drauf sind“ (Anlehnung an die BzGA-Kampagnen).
Beschreibung:	<p>Neben der unterrichtlichen Thematisierung in Biologie (Klasse 5, 6 und 9) sowie in Sport (Themenbereich „Sich fit halten“) und Chemie (SII) werden folgende erprobte Maßnahmen umgesetzt:</p> <ul style="list-style-type: none">- Jährliche Sportfeste, speziell alle 2 Jahre Triathlon für alle,- Suchtprävention in Klasse 6 und 8 mit SVS Beratungsstelle Südstormarn,- Kopfschmerzprävention in Klasse 7,- Essstörungsprävention in Klasse 8 mit fhf (frauen helfen frauen e.V.),- Themen wie Zeitplanung, Konzentration und Entspannung in den Methodikstunden der Klassen 5 bis 8. <p>Hinzu kommen erprobte freiwillige Angebote:</p> <ul style="list-style-type: none">- Zirkus-AG (Bewegung, Körpererfahrung) für Klasse 5-7,- Bewegungsanimation durch Spielgeräteausrüstung auf Schulhof,- Fitness-AG für Klasse 9-12,- Trainerscheinwerb für SchülerInnen des Sportprofils in Kooperation mit dem KSV Stormarn,- Teilnahme der Schule am Stadtradeln im Mai/Juni,- Wettbewerb „Be smart – don’t start“ in Klasse 7 mit IFT Nord,- Angebot „Gesundes Pausenfrühstück“ von Müttern und Vätern,- Teilnahme am Schulsanitätsdienst (Kooperation mit Johanniterjugend). <p>Neue Vorhaben ab 2019:</p> <ul style="list-style-type: none">- Schulsanitäter gestalten Unterrichtsstunde in Klasse 5 (Peer-to-Peer)- SchülerInnen des Sportprofils gestalten Doppelstunde in Klasse 9 zum Thema „Doping/Missbrauch Nahrungsergänzungsmittel“ (Peer-to-Peer),- Teilnahme möglichst aller Klassen aus 9 und E beim Wettbewerb „Klar bleiben“ mit IFT Nord. <p>Darüber hinaus sollen folgende Ideen in konkrete Maßnahmen umgesetzt werden:</p> <ul style="list-style-type: none">- Angebot „Entspannte Mittagspause“ z.B. im Musikraum- Präventionsmaßnahme zum Thema „Achtsamkeit“ in Klasse 8,- „Tage der Gesundheit“ mit Denkanstößen an allen Lernraumtüren, Quizz zum Thema Gesundheit (Entwicklung durch Klasse 6?), gesundes Frühstück mit Hintergrundinfos, uvm.!