



Projekt 2:	Gesundheitsförderung: Gesunde Ernährung und Stressbewältigung
Start-/Enddatum:	01.01.2021-31.12.2022
Themenfelder:	Gesundheit, Ernährung, Suchtvorbeugung, Allgemein übergreifend
Ansprechpartner:	Matthias Höltje
Fachbereich:	Biologie, Sport, Musik, Methodik/Soziales Lernen, Chemie
Klassenstufen:	5-12
Ziel:	<p>Ziel des Projektes ist es, eine auf die Bedürfnisse der SchülerInnen des Gymnasiums Trittau angepasste Förderung in den Bereichen Ernährung und Umgang mit bzw. Bewältigung von Stress anzubieten. Dabei soll wie immer an unserer Schule möglichst eine kontinuierliche und nachhaltige Arbeit gewährleistet werden und Peer-to-Peer (SchülerInnen als Multiplikatoren) als ein Element umgesetzt werden.</p> <p>Generell ist die nachhaltige, kontinuierliche Durchführung von Maßnahmen zur Stressbewältigung und zur gesunden Ernährung (neben der Förderung einer ausreichenden Fitness bzw. gesunden Bewegung) das Ziel, wobei hier langer Atem und Durchhaltevermögen eher nötig sind als kurzfristige Projekte größeren Ausmaßes.</p>
BNE-Bezug:	<p>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).</p>
Beschreibung:	<p>Neben der unterrichtlichen Thematisierung in Biologie (Klasse 5, 6 und 9) sowie in Chemie (SII) werden folgende Maßnahmen weiter umgesetzt:</p> <ul style="list-style-type: none">- Suchtprävention in Klasse 6 und 8 mit SVS Beratungsstelle Südstormarn,- Kopfschmerzprävention in Klasse 7,- Essstörungenprävention 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 weiterhin freiwillige Angebote:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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).- 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">- Integration des Themas „Gesunde Ernährung“ und eines „Ernährungsführerscheins“ in den Methodikunterricht- Angebot von Entspannungspausen für SuS im neu eingerichteten Entspannungsraum (u.a. mit „Kurzyoga“) <p>Das Gymnasium Trittau nimmt außerdem derzeit am Programm „Fit4future Teens“ zur Gesundheitsförderung der Cleven-Stiftung teil (https://gymnasium-trittau.de/contao-3.5.28/index.php/Fit4futureTeens.html).</p>