



Projekt 2:	Gesundheitsförderung Peer-to-Peer-Seminar „Umgang mit Stress“
Start-/Enddatum:	01.1.2023-31.12.2024
Themenfelder:	Gesundheit, Ernährung, Suchtvorbeugung, Allgemein übergreifend
Ansprechpartner:	Matthias Höltje
Fachbereich:	Biologie, Sport, Methodik/Soziales Lernen
Klassenstufen:	5-12
Ziel:	<p>Gesundheitsförderung wird am Gymnasium Trittau in vielen Bereichen betrieben (Kopfschmerz- und Suchtprävention, Essstörungenprävention, Gesunde Ernährung und Fitness). Konkretes Ziel dieses „Haupt-Projektes“ ist es, eine auf die Bedürfnisse der SchülerInnen angepasstes Angebot im Bereich Umgang mit bzw. Bewältigung von Stress zu machen. 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 Umsetzung von ...</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>kommen weiterhin freiwillige Angebote wie ...</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)- Wettbewerb „Klar bleiben“ mit IFT Nord. <p>Als neues Schwerpunktprojekt soll nun die Ausbildung und insbesondere der Einsatz von Schüler/innen-Teams im Bereich „Umgang mit Stress“ erfolgen: die Teams bieten zunächst für die Jahrgänge 8 und 9, dann ggf. auch für weitere Jahrgänge einen Workshop an, an dem die SuS der jeweiligen Klasse freiwillig teilnehmen können.</p> <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/Gesundheitsf%C3%B6rderung.html).</p>