



unser



Projektjahr

UNSER SPORT-WOCHENPLAN					
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8 UHR					
9 UHR					
10 UHR					
11 UHR					
12 UHR					
13 UHR					
14 UHR					
15 UHR					
16 UHR					

Sport im Verein

Sport ist gesund. Neben dem Schulsport sollte man regelmäßig mindestens 1x/Woche zusätzlich Sport treiben. Das kann in einem Verein sein, im Freizeithaus, in der Volkshochschule oder bei anderen Sportanbietern. Gemeinsam mit Freunden macht Sport besonders Spaß.

In gemeinsamen Gesprächen erfahren wir, wo es Sportmöglichkeiten in der Umgebung gibt.



Gesundes Essen hält fit!

Wer in der Schule fit und konzentriert sein will, braucht ein richtiges Frühstück mit Vollkornbrot, Quark, Joghurt oder Obst. Gegen ein Leistungstief am Vormittag hilft eine gesunde Pause, die ebenfalls aus einem Vollkornbrot mit Käse oder Wurst und etwas Gemüse und Obst sowie einem ungesüßten Getränk bestehen sollte.

Die Ernährungspyramide zeigt uns, welche Lebensmittel wir häufig und welche wir weniger oft verzehren sollten.



Wohlbefinden und Entspannung

Gerade in der heutigen Zeit, in der ständig Radio, Fernseher, Gameboy und andere elektrische Geräte aktiv sind, sind Entspannung und bewusste „Ruhephasen“ wichtiger denn je. Entspannungsübungen lassen uns ruhig werden. Wir nehmen unseren Körper und seine Signale besser wahr. Entspannungsübungen verbessern die soziale Kompetenz und ermöglichen positive Gruppenerfahrungen.

Entspannung fördert Wohlbefinden in der Schule.



Richtig trinken im Alltag und Sport

Wir verbrauchen laufend Wasser beim Schwitzen und Atmen oder scheiden es über Darm und Blase aus. Deswegen müssen wir täglich etwa 2 Liter Flüssigkeit zu uns nehmen.

Dazu eignen sich am besten Wasser oder wenig gesüßte Getränke.

Kinder und Jugendliche als Gesundheitsexperten