



unser

2. Projektjahr



Ein gesunder Lebensstil macht fit

Ein Sportwochenplan gibt eine Übersicht über mögliche Sportangebote in der Umgebung. Vollkorn- und vitaminreiche Pausenbrote und zuckerarme Getränke unterstützen eine ausgeglichene Leistungskurve im Schullalltag. Regelmäßige Entspannungsübungen oder eine Sportmassage unterstützen das Wohlbefinden.



Gesund durch Medienkompetenz

Eine Wochenübersicht zeigt alternative Freizeitaktivitäten zum Medienkonsum. In Kleingruppen beschäftigen sich die Kinder mit Chancen und Gefahren der verschiedenen Medien (Fernsehen, Internet, Handy, usw.) und erstellen ein Plakat mit ihren persönlichen „Schätzen“ (Fähigkeiten, Stärken und Hobbies).



Fit für die Schule

Genügend Schlaf, gute Körperhaltung und ein wohltuender Arbeitsplatz sind Voraussetzung für den schulischen Erfolg. Regelmäßige Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen machen fit für den Schulalltag. Bewegung fördert die Gehirndurchblutung und das Denkvermögen. Schrittzähler helfen die tägliche Schrittzahl (mindestens 5.000) zu überprüfen.



Vom Spaß zur Sucht

Der Übergang vom Spaß zur Sucht ist manchmal fließend. Wer rechtzeitig lernt, seine Sehnsüchte in konkreten Schritten umzusetzen, muss sich nicht in „Süchte flüchten“ und bleibt stark gegenüber verschiedenen Drogen. Kinder und Jugendliche müssen an konkreten Beispielen lernen, ihre Bedürfnisse zu äußern, mit „Gruppendruck“ umzugehen und „Nein“ sagen zu können.

Kinder und Jugendliche als Gesundheitsexperten

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit
im Rahmen der Gesundheitsinitiative „Gesund.Leben.Bayern.“

