



unser

3. Projektjahr



Aktiv-Wochen „Gesund und fit“

Regelmäßiger Sport verhindert Übergewicht und Krankheiten wie Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes oder Herzinfarkt und hält Gefäße „jung“. Darum leben Menschen, die Sport treiben in der Regel länger. Kraftbetonte Sportarten verbessern Haltung, Muskulatur und machen Knochen stark. Sport lohnt sich also.



Lärm und Konzentration

Untersuchungen zeigen, dass rund 10 % aller Jugendlichen bereits bleibende Hörschädigungen haben. Hörschäden und Ohrgeräusche führen dazu, dass Gespräche nicht genau verstanden werden und die Konzentrationsfähigkeit eingeschränkt ist. Wer auf eine ruhige Arbeitsatmosphäre achtet und seine Konzentrationsfähigkeit trainiert, spart Zeit beim Lernen.



Sucht hat viele Seiten

Werbung verknüpft häufig Alkohol und Rauchen mit Cool sein und Genuss. Aber, wer trotz Gruppendruck „Nein“ sagen kann, ist wirklich cool. Und Genuss gibt es vielfach, ein gutes Konzert, Snowboarden oder ein Nachmittag am See – auch ohne Alkohol. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol und anderen Genussmitteln garantiert „Genuss“ bis zum Schluss.



Wir werden aktiv!

In den letzten drei Projektjahren habt ihr viele Aspekte eines gesunden Lebensstils vorgestellt bekommen. In Kleingruppen sollt ihr nun eigene Projekte entwickeln, die die Bewegung, die eine gesunde Ernährung oder eure Wohlbefinden verbessern. Das Motto ist: Aktiv und fit!

Kinder und Jugendliche als Gesundheitsexperten

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

