

Projektwoche der 6a

5.2 bis 9.2.2018

Dokumentation der Weiterarbeit an der
„Philipp Lahm Schultour“



Aktionen in der 6a

- Ernährungstagebuch
- Tipps zu gesunden Ernährung
- Die 100 besten Fettspartipps
- Relax Kids: Entspannungsübungen
- Der „Stress-Kerl“
- AOK-Fitnesstest
- Ein gesundes Frühstück
- Plakate mit flotten Ernährungssprüchen
- Reflexion der Projektwoche



Ernährungstagebuch

Das Hauptaugenmerk in dieser Woche lag auf der gesunden Ernährung. Dabei wurde überwiegend mit den Broschüren der AOK gearbeitet.

Am Montag wurde der Umgang mit dem Ernährungstagebuch erläutert und erklärt, dass in dieser Woche täglich die Ernährung festgehalten werden sollte.

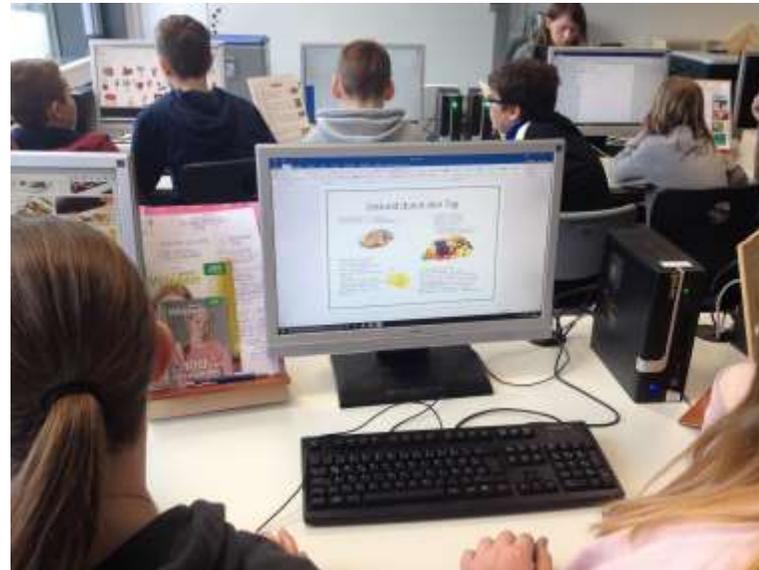
Am Freitag wurde die Ergebnisse verglichen und Auffälligkeiten besprochen.





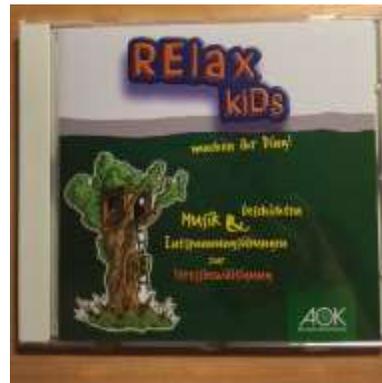
Bleib gesund Wissen- Und was gibt's heute?

Mit den AOK Broschüren „bleib gesund Wissen“ erstellten die Schüler in Partnerarbeit am PC Informationsplakate und hielten anschließend kurze Referate zu den entsprechenden Themen.



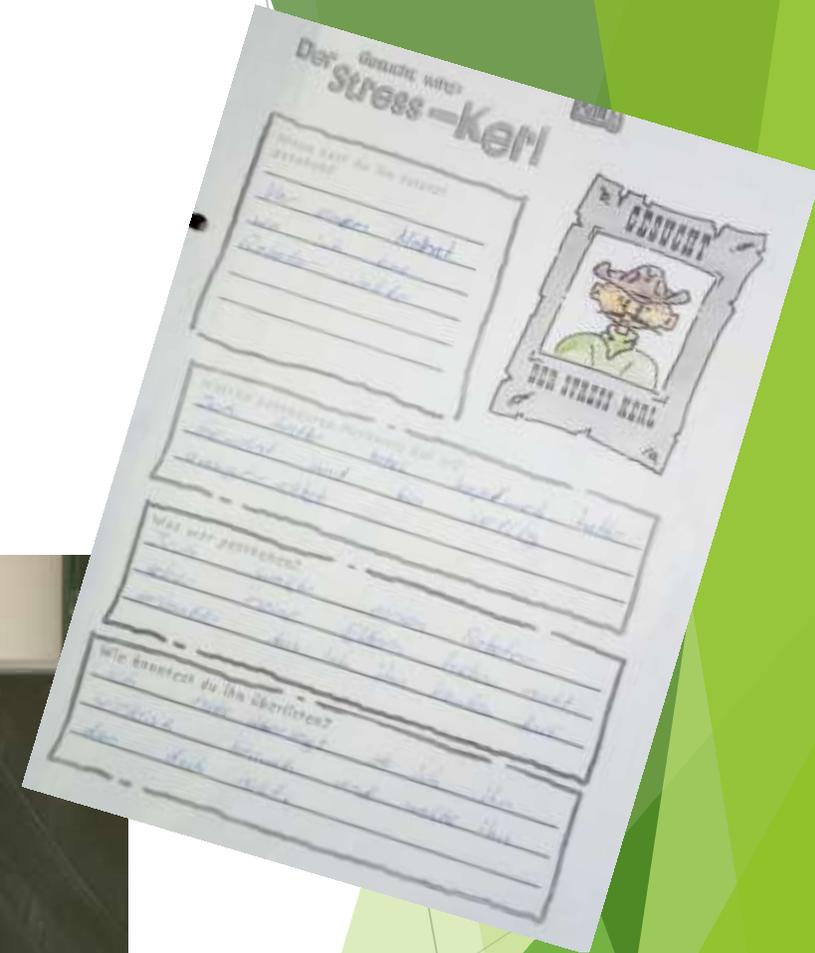
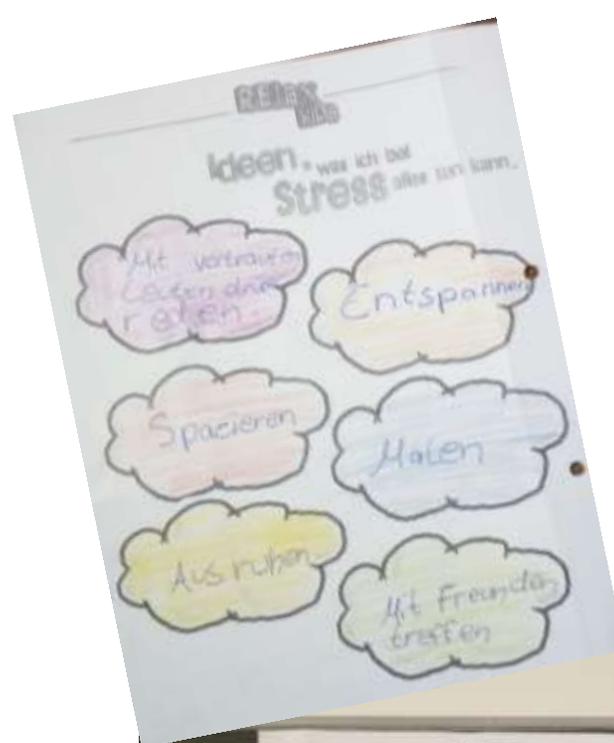
Entspannung mit den Relax Kids

An 3 Tage wurde die CD der „Relax Kids“ verwendet, um entsprechende Entspannungsübungen zu machen. Die Schüler durften sich dazu eine gemütliche Position wählen. Dies wurde auch sehr gerne genutzt 😊
Danach sprachen viele Kinder davon, sich „ruhiger“ und „weniger angespannt“ zu fühlen.



Der Stress-Kerl

Nach der Entspannungsübung machten wir uns Gedanken darüber, was bei uns Stress verursacht und wo wir diesen spüren. Die Schüler berichteten sehr eifrig und trugen am Plakat ein, wo sie jeweils besonders den Stress spürten. Interessant waren dabei Aussagen wie „ich bekomme einen roten Kopf“, „es rauscht in den Ohren“, oder „mein Hals wird ganz eng“. Anhand von Arbeitsblättern versuchten wir uns klar zu machen, wo bei uns der Stress auftaucht und wie wir mit ihm umgehen können.



AOK Fitnessstest

Im Rahmen des Sportunterrichts führte die Klasse den AOK Fitnessstest durch. Der Test bestand aus 7 Stationen. Mit Begeisterung waren die Schüler bei der Sache und stellten anschließend fest, dass jeder in unterschiedlichen Disziplinen seine Stärke hat.





Gesundes Frühstück

Am Freitag sollten die Schüler ein gesundes Frühstück mitbringen. Jeder stellte sein Frühstück vor und es wurde jeweils kurz erwähnt, was daran gesund und vielleicht auch weniger gesund ist. Anschließend wurde genüsslich gespeist und auch von Mitschülern probiert.



Plakate mit Ernährungssprüchen

Wiederum am Computer sollten die Schüler zum Abschluss kleine - auch witzige- Ernährungssprüche gestalten. Diese sollen dann in der Pausenhalle ausgehängt werden. Es kamen durchaus sehenswerte und einfallsreiche Plakate zustande.



Plakate mit Ernährungssprüchen



Impressionen



Unser Fazit

Wir lernten in dieser Woche sehr viel über eine gesunde Lebensweise. Uns wurde auch klar, dass Gesundheit mehr ist als „nur“ gesunde Ernährung. Wichtig scheint uns besonders auch die Entspannung, um uns vom Schulstress oder auch der Hektik zu Hause zu erholen.

Immer ist auch die Bewegung ein wichtiger Baustein einer gesunden Lebensführung. Dabei geht es nicht immer darum sich in sehr anstrengenden Aktivitäten zu verausgaben, sondern auch der Spaß ist dabei sehr wichtig.

...Und den hatten wir, wie man auf den Bildern sieht 😊

Ausblick

- Während des gesunden Frühstücks hatten wir die Idee beim Pausenverkauf „Obstsalat“ für die Mitschüler anzubieten. Den wollen wir selbst zubereiten.

Das ist gut für die Gesundheit der Kinder und auch gut für die Klassenkasse. 😊

- Außerdem wollen wir uns mehr sportlich betätigen. Geplant ist die Durchführung von Läufen. Zum einen wollen wir wieder am HVB-Citylauf in Aschaffenburg teilnehmen, aber auch ein Spendenlauf für unsere Partnerschule in Togo steht auf dem Programm.

- Für bessere Entspannung versuchen wir in Zukunft regelmäßig Entspannungsübungen in den Schultag einzubauen, aber auch der bewegte Stundenwechsel wird nun öfter eingeplant werden. 😊

P.S. Auf unserer [Homepage](#) sind aktuelle und zukünftige Aktionen zu finden!

