

# Ziel: Wir wollen erreichen, dass

- unsere Schüler ein positives Selbstbild entwickeln und lernen, selbst für ihre Gesundheit verantwortlich zu sein
- sie – im Sinne der Prävention – weniger anfällig sind für Süchte, Gewalt, politischen Extremismus
- sie sich aktiv und verantwortungsbewusst für ihre eigene Gesundheit und Gestaltung ihrer Lebenswelt einsetzen

## Was tun wir dafür?

- Prävention
- Berufsorientierung
- Gesunde Umgebung
- Angebote der Ganztagschule
- Sportangebote
- Schulklima
- Projekt

## Gesunde Umgebung

- Umwelttag
- Sauberkeit (Hofdienst)
- Neugestaltung von Schule und Umfeld
- Einrichtung von Schließfächern

## Schulklima

- Schulsozialarbeit
- Konfliktvermittler
- Mitbestimmung durch die Schüler

## Prävention

- thematische Elternversammlung
- im Rahmen der Gesundheitswoche

# Sportangebote

- in der Ganztagschule
- Schulsportfest
- Schulturniere
- im Rahmen der Gesundheitswoche
- Teilnahme an Wettkämpfen mit anderen Schulen

# Ernährung

- in der Ganztagschule
- Hauswirtschaftsunterricht
- im Rahmen der Gesundheitswoche

# Projekte

- Schulwandertag
- Stundenlauf
- Gesundheitswoche
- Nonsens-Olympiade

# Berufsorientierung

- Praktika
- Berufseignungstests im Rahmen der Gesundheitswoche
- Girls Day
- Produktives Lernen

**Unser Motto: „Gesunder Lebensstil“**

**Eine von vielen Fragen: Was tut uns gut?**

- sich eine Auszeit gönnen
  - 15 Minuten Tea-time
  - gemeinsam frühstücken

- Entspannungsübungen mit Frau Krüger (AOK)
  - einfach mal „chillen“
  - Therabandübungen zum Muskelaufbau
  - Massage mit Igelball
- einige Gesundheitsmacher probieren
  - Avocadocreme
  - selbst gebackenes Körnerbrot
  - Granatapfel
- Bewegung – was jeder kann!
  - wandern – vor unserem Kinobesuch wanderten wir von Trassenheide nach Zinnowitz
  - verschiedene Übungen mit dem Springseil