

Gesundheit aktiv – Das Body und Grips-Mobil an unserer Realschule

Das Thema Gesundheit spannend, abwechslungsreich, zeitgemäß und für Jugendliche ganzheitlich zu machen, das ist Inhalt und Ziel des Body+Grips Mobils des DRK`s und der Barmer Versicherungsgruppe.

Am 28.10.2010 konnten unsere „Achter“ einen Vormittag lang die Vielfalt vieler gesundheitsrelevanter Themenbereiche am eigenen Leib erfahren. Dazu bildeten 15 verschiedene Stationen aus fünf zentralen Themenbereichen den „Gesund mit Grips“-Parcours. Jeweils 3 Stationen beinhalteten die Themen Bewegung, Ernährung, Ich und Du, Sexualität und Sucht. Zu jedem Komplex musste eine Informations-, Wahrnehmungs-, und Experimentierstation bewältigt werden.

Dazu wurde schon früh am Morgen durch unsere engagierten Zehntklässler die Sporthalle mit sämtlichen Materialien ausgestattet, um die 15 Stationen aufzubauen. Jede Station wurde von 2 Schülern betreut und moderiert. 2 Tage konnten sich die Helfer in ihre Regieanweisungen einarbeiten, um selbstsicher und souverän die Teilnehmer anzuleiten und sich mit den Materialien vertraut zu machen. Um 8.00 Uhr ging es los. Nach kurzer Begrüßung durch Markus und Julia vom DRK legten die 14-jährigen los wie die Feuerwehr.

Beim „Bewegungsquiz“ ging es um die Vermittlung von Hintergrundwissen zum Bewegungsapparat. Der „Minifitness-Test“ gab den Jugendlichen die Möglichkeit, ihre eigene Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich zu testen. Beim „Drahtseilakt“ ging es um das gemeinsame Finden von Lösungen, um eine Bewegungsaufgabe auszuführen. Die „Ernährungspyramide“ zeigte den Jugendlichen, welche Informationen sich hinter den Etiketten befinden und welchen Stellenwert diese für eine gesunde Ernährung haben. Das „Tagesmenü“ beleuchtete die so genannte Ernährungsampel und ihre Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung. Bei der Station „Mein neues Frühstück“ wurden gesunde und preisgünstige Alternativen zum herkömmlichen Frühstück aufgezeigt.

Bei den Wahrnehmungsstationen ging es einmal darum, den Zusammenhang von psychischen und körperlichem Wohlbefinden für Jugendliche erlebbar zu machen und zum anderen, um Themen wie Schubladendenken und Mobbing als Ursachen möglicher psychischer Erkrankungen zu hinterfragen.

Beim „laufenden A“ sollte sich eine Person auf einem Holzgestell, welches durch 4 Seile stabilisiert wurde, fortbewegen. Körperbewusstsein, Gleichgewichtssinn, Vertrauen und Teamwork unter den Teilnehmern war hier gefordert.

Das Thema Sexualität gewinnt für viele Jugendliche in der Pubertät zunehmend an Bedeutung. Die Station „Herzklopfen“ griff Fragen unserer Achter zu den Themenbereichen Liebe und Freundschaft, Körper und Sexualität sowie Verhütung altersgemäß auf. In der „Beziehungsgalerie“ wurden unsere Schüler angeregt, sich über Werte und Normen, persönliche, kulturelle und religiöse Meinungen, Einstellungen und Erfahrungen auszutauschen. Beim „Verhütungssafe“ konnten sich unsere Schüler spielerisch Wissenswertes zum Thema Verhütung aneignen. Als Expertenteam knackten sie zum Schluss alle den „Safe“.

Das Thema Sucht stand in den letzten 3 Stationen im Vordergrund. Bei der „Suchtlandschaft“ wurde nicht nur über die Vielzahl an stoffgebundenen und stoffungebundenen Süchten informiert, sondern auch auf deren lauenden Gefahren hingewiesen. Bei der „Alkohol-Story“ schlüpfen die Schüler in Rollen, um mit verschiedenen Handlungsmöglichkeiten zu experimentieren. In der Geschichte wurden die Jugendlichen vor mögliche Gruppendrucksituationen im Hinblick auf Alkoholkonsum auf Parties gestellt und so für einen bewussten und eigenverantwortlichen Umgang mit dem eigenen Konsumverhalten sensibilisiert.

Ein sehr lebendiger und etwas anderer Schulvormittag ging für die 8a, 8b und 8c zu Ende. Die Mobil-Mitarbeiter sparten bei ihrer Abschlussdiskussion dann auch nicht mit Lob. Dieses gab es für die Teilnehmer, aber auch für die sehr gut vorbereiteten Helfer aus den 10. Klassen, die toll moderiert und erklärt haben.

Schon seit einigen Jahren gehört der Besuch des Grips-Mobils zum festen Bestandteil der Schule und ergänzt im besonderen Maße die pädagogische Arbeit innerhalb der Gesundheitserziehung.