

Body und Grips Mobil an der Realschule Augustdorf - Gesundheit spannend erleben

Das Thema Gesundheit spannend, abwechslungsreich, zeitgemäß und für Jugendliche ganzheitlich zu machen, das ist Inhalt und Ziel des „Body+Grips Mobils“ des DRK – Landesverbandes Westfalen-Lippe e.V..

Die 75 Schülerinnen und Schüler der Klassenstufe 8 konnten 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.

Die eigens geschulte fachliche Anmoderation dieser Stationen übernahmen Schülerinnen und Schüler der 10. Klassen. Der „Minifitness-Test“ gab den Jugendlichen die Möglichkeit, ihre eigene Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich zu testen. Die „Ernährungspyramide“ zeigte den Jugendlichen, welche Informationen sich hinter den Etiketten befinden und welchen Stellenwert diese für eine gesunde Ernährung haben. 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. Die Station „Herzklopfen“ griff Fragen zu den Themenbereichen Liebe und Freundschaft, Körper und Sexualität sowie Verhütung altersgemäß auf.

Eine Fragebogenaktion am Ende verdeutlichte die aktuelle Selbsteinschätzung der Teilnehmer im Hinblick auf das eigene Gesundheitsverhalten und weckte Neugier für weitere Informationen.

Insgesamt war es ein sehr lebendiger Schulvormittag mit einem inhaltlichen Schwerpunkt, der zum Leitbild „Gesunde Schule“ hervorragend passt.

Nachfolgend einige Impressionen des Vormittags:





