

Projektwoche Gesund leben

Ernährungsführerschein und sportliche Aktivitäten

Hintergrund

Im Schuljahr 2017/18 erfolgte am WBG der Beschluss, dass die Fahrtenwoche zu Beginn jeden Schuljahres für die daheimbleibenden Jahrgangsstufen neu gestaltet werden soll. Mit Bezug zum im Frühjahr 2018 festgelegten Entwicklungsschwerpunkt des WBG „Gesunde Schule“ wurde für die Jahrgangsstufe 7 eine Projektwoche mit dem Schwerpunkt Gesund leben geplant, um dem Thema Gesundheitserziehung mit Fokus Gesunde Ernährung und Bewegung mehr Raum zu geben.

Zielstellung und Zielgruppe

Die Projektwoche richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klasse 7 des WBG. In der Projekt- und Fahrtenwoche zu Beginn des Schuljahres setzen sich die Schülerinnen und Schüler dieser Jahrgangsstufe intensiv mit dem Thema „Gesund leben“ auseinander. Dabei vertiefen sie insbesondere Wissen zu Inhaltsstoffen von Lebensmitteln und gesunder Ernährung aus dem Biologieunterricht, wenden aber dieses Wissen vor allem praktisch an, indem sie in kleinen Gruppen gemeinsam Rezepte ausprobieren. Ziel ist, eine gesundes und leckeres Menü zu planen, welches am Ende der Woche für die neue Jahrgangsstufe 5 gekocht und in schön gestaltetem Ambiente serviert wird. Zwischendurch sorgen Sporteinheiten und ein Schwimmtag immer wieder für Bewegungspausen. Am Ende der Woche erhalten die Schülerinnen und Schüler nach erfolgreicher Teilnahme einen Ernährungsführerschein überreicht.

Inhalt und Methode/Vorgehensweise

- Durchführung verschiedener Module im Klassenverband
- Modul 1a: Hygienevorschriften
- Modul 1b: Gesunde Ernährung – Was ist das?
- Modul 2: Gruppenbildung, Rezeptplanung
- Modul 3: Kochen: Rezepte ausprobieren
- Modul 4: Sporttag – Schwerpunkt Schwimmen
- Modul 5: Gesund leben – Wie geht das?
- Modul 6: Das große Menü: Gäste einladen und bewirten



Ergebnisse

Zu Beginn des Schuljahres 2018/19 erfolgte die erste Erprobung der Projektwoche. Die beteiligten Schülerinnen und Schüler gaben den betreuenden Lehrkräften sehr positive Rückmeldungen. Die Motivation war durchweg hoch, die Praxisanteile wurden sehr positiv bewertet. Auch bei den bewirteten Schülerinnen und Schülern der 5. Klassen kam das gemeinsame Essen sehr gut an und trug für sie zu einem positiv besetzten Start am WBG mit Kontaktaufnahme zu älteren Schülern und einer besonderen Form des Willkommens bei.

Im folgenden Schuljahr wurde das Programm von den an der Planung und Durchführung beteiligten Lehrkräften evaluiert und angepasst, so dass zu Beginn des Schuljahres 2019/20 eine optimierte Projektwoche durchgeführt wurde.