Nähere Infos zu Jugendgesundheitstagen

Die Jugendgesundheitstage werden in Modulen abgehalten, wobei die Schüler*innen im Laufe des Vormittags drei Themen-Workshops á ca. 50 Minuten durchlaufen. Zwischen den Workshops gibt es Pausen, unter anderem mit einer gesunden Jause, die der Geschäftsbereich Gesundheit und Sport für die Jugendlichen bereitstellt. Eine Mitarbeiterin des Geschäftsbereichs organisiert und koordiniert dabei vor Ort die Programmabläufe. Ziel ist es, den Jugendlichen Gesundheitsthemen in angenehmer Atmosphäre näherzubringen.

Workshops:

- „**Suchtprävention**“

  Eine Mitarbeiterin des Instituts Suchtprävention hält in bewährter Weise einen anregenden Infovortrag und diskutiert danach im interaktiven Part des Workshops aufkommende Fragen.

- „**HipHop-Bewegung/Tanz**“
  Hier soll den Schüler*innen wieder Freude an Bewegung vermittelt werden und zusätzlich der Ablauf des Vormittags aufgelockert werden. Im Laufe dieser immer wieder lustigen Bewegungseinheit sollen die Jugendlichen auch abschalten und Spaß haben können.

- „**Klassengemeinschaft stärken und achtsames Miteinander**“
  Zwei Glückstrainerinnen vermitteln den Jugendlichen Inputs zum Thema Lebensglück. Es geht auch um eine gute Klassengemeinschaft und ein starkes Miteinander:

  + Was ist Glück? Was macht mich glücklich?
  + Einfache Techniken zum Ent-Stressen und zur Ressourcen-Stärkung, die die Jugendlichen selbst anwenden können
  + Selbstfürsorge als Basis für nachhaltiges Körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden
  + Dankbarkeit – Basis für das Glück