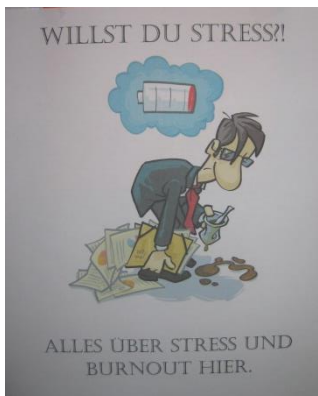


## Umwelt-, Europa- und Gesundheitstag 2015

Auf dem diesjährigen Umwelt-, Europa- und Gesundheitstag haben die Schüler der GK14A einen Gesundheitstag mit folgenden Themen organisiert:

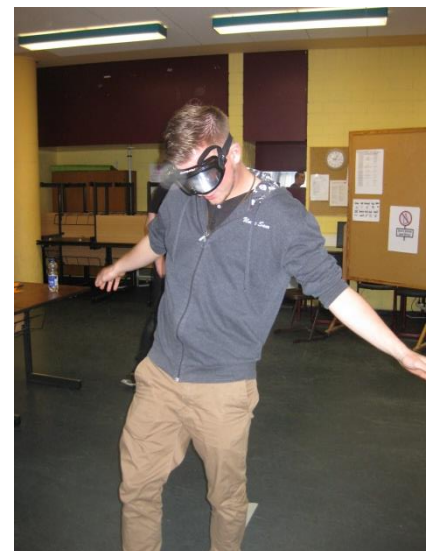
- Diagnose Demenz – Jugend schau nicht weg!
- Bock auf Stress?
- Projekt X
- Erste Hilfe: Werde zum Helden des Alltags!
- Zu dick, zu dünn oder doch genau richtig?

Das Projekt „**Diagnose Demenz – Jugend schau nicht weg!**“ thematisierte den richtigen Umgang mit Menschen, die unter Demenz leiden. Dazu drehte das Projektteam ein Video. (siehe Homepage). Der Film wurde mit den Teilnehmern ausgewertet, indem diese das Gesehene mit ihren eigenen Erfahrungen verglichen. Zu sehen ist der Film unter: <http://youtu.be/Vad1TmBFYYY> . Zum Schluss wurden Übungen ausprobiert, die die Schüler mit den Betroffenen zur Verbesserung der Merkfähigkeit machen können.



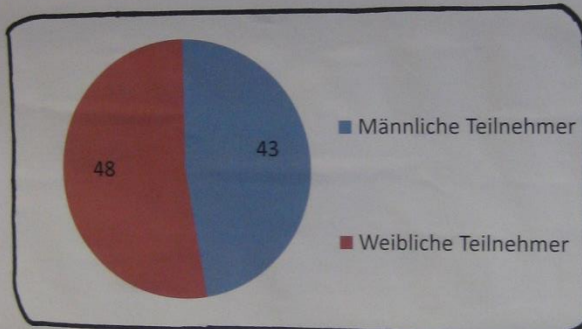
Bei dem Projekt „**Bock auf Stress**“ simulierten die Schüler eine Stresssituation und anschließend eine Situation, in der die Teilnehmer auf einem Liegesitzsack mit Büchern und Musik Entspannung erleben. Die beiden Situationen wurden in einem Gespräch ausgewertet. Zudem wurden Entspannungsmöglichkeiten aufgezeigt, z. B. selbstgemalte Bilder, Stricknadeln, Musik. Zum Schluss schätzten die Teilnehmer ihr eigenes Stressempfinden mit Hilfe einer Ampel ein (rot- sehr gestresst, grün – entspannt und gelb – angespannt). Die meisten Teilnehmer entschieden sich für „gelb“.

Im „**Projekt X**“ ging es darum, die Auswirkungen von Alkohol, Rauchen und Drogen auf die Organe und die eigene Wahrnehmung aufzuzeigen. Dazu wurden Organe im gesunden und kranken Zustand präsentiert. Die Wahrnehmungsstörungen wurden mit Hilfe einer Brille simuliert. Die Teilnehmer sollten so erleben, welche Auswirkung ein gewisser Alkoholpegel auf die eigene Körperreaktion und dessen Beherrschung hat. Im Vorfeld wurde eine Umfrage zum Thema in der Schule mit folgenden Ergebnissen durchgeführt:



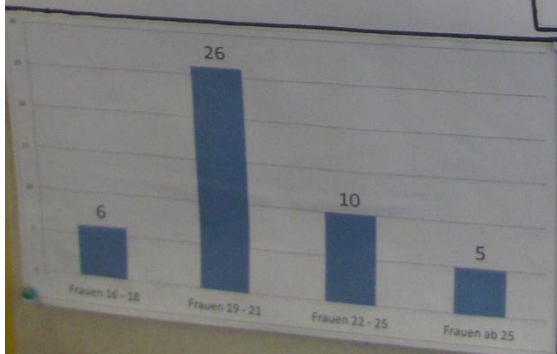
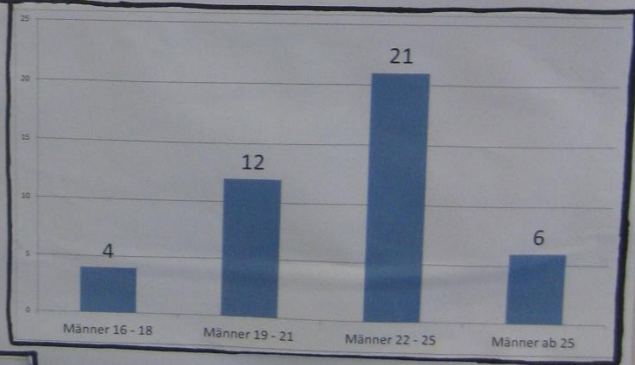
1414A

# Schul- umfrage



Alkohol

Drogen



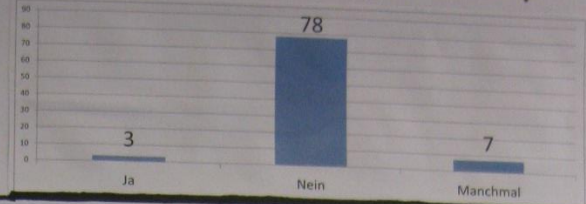
Rauchen



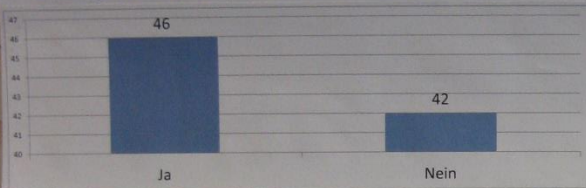
Hattest du schon Gedächtnis-  
lücken nach dem Alkoholkonsum?



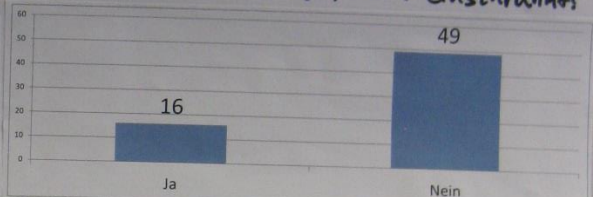
Fühlst du dich gezwungen  
Alkohol zu trinken, wenn  
Freunde/Bekannte Alkohol trinken?



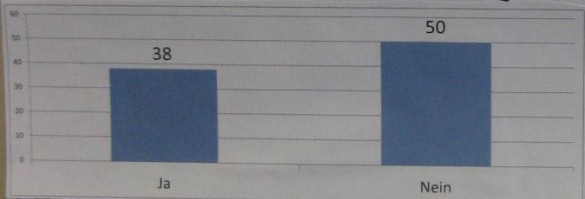
Rauchst du oder hast du schonmal?



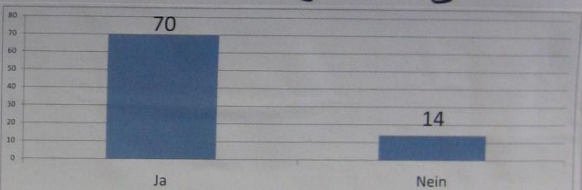
Hast du bereits gemerkt, dass  
dich das Rauchen körperlich einschränkt?



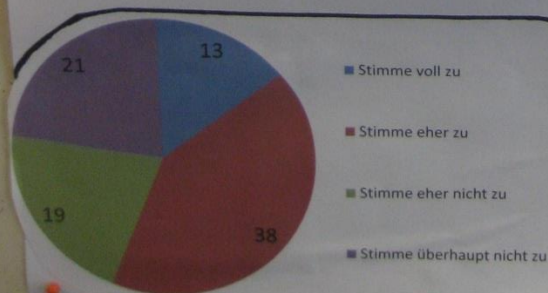
Hattest du schon Kontakt zu Drogen?



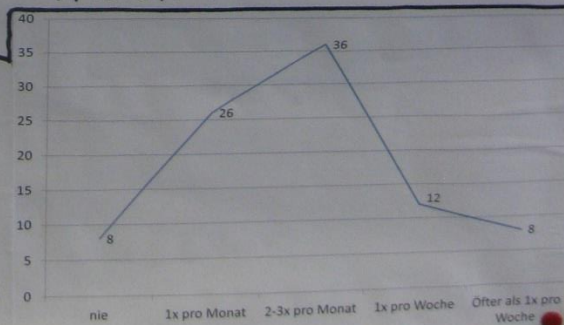
Würdest du sagen, dass es  
leicht ist an Drogen heranzukommen?



Zum Feiern gehen  
gehört Alkohol dazu!?



Wie oft trinkst du Alkohol?



Im Projekt **„Erste Hilfe: Werde zum Helden des Alltags!“** erfuhren die Teilnehmer medizinische Sofortmaßnahmen, wenn ihr Freund oder Bekannter plötzlich das Bewusstsein verliert, was zu tun ist, wenn man jemanden nach einem Unfall im Schockzustand findet oder wie man bei offenen Wunden einen Verband anlegt. Die Teilnehmer probierten die stabile Seitenlage aus und konnten anhand einer Puppe die Herzdruckmassage durchführen.



**„Zu dick, zu dünn oder doch genau richtig?“** – Hier konnten die Teilnehmer durch eine Analyse ihres Frühstücks erfahren, ob sie beim Frühstück alle wichtigen Nährstoffe zu sich nehmen. Zudem berichtete eine Schülerin der GK14A von ihren Erfahrungen mit Menschen, die unter Essstörungen, z. B. Bulimie, leiden. Die Erfahrungen sammelt sie täglich im Ausbildungsunternehmen. Darüber hinaus wurden „gesunde“ Diäten vorgestellt und Tipps für das Verhalten bei Laktoseintoleranz gegeben.

Insgesamt gab es viele Teilnehmer an allen Projekten. Die Schüler kamen miteinander ins Gespräch und haben durch eigenes Erleben Wissen erworben.

Ich danke den Schülern der GK14A für die intensive Vorbereitung und die tollen Ergebnisse!

Antje Wolter

(Teamleitung Gesundheit)