

# Umwelt-, Europa- und Gesundheitstag 2018

Auf dem diesjährigen Umwelt-, Europa- und Gesundheitstag haben die Schüler der GK17A einen Gesundheitstag mit folgenden Themen organisiert:

- Rückenfit für Anfänger
- Macht Fast Food uns krank?
- Übergewicht? – Eine App kann helfen
- Stress am Arbeitsplatz

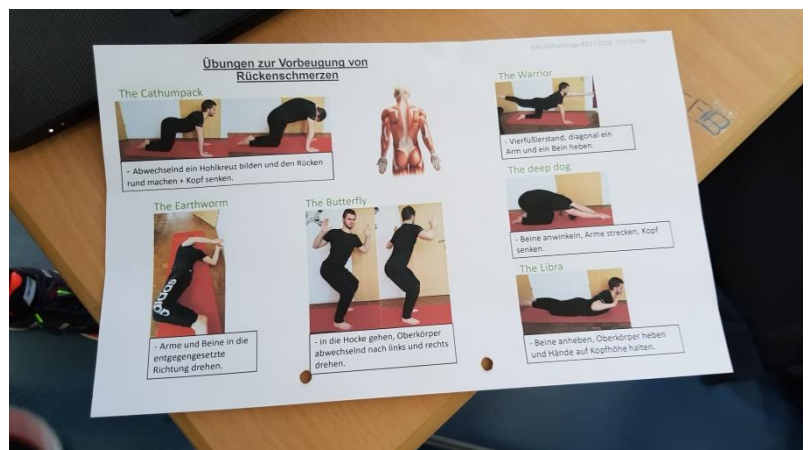
## Rückenfit für Anfänger



welche Übungen helfen Schmerzen im Rücken zu beseitigen. Dabei gab es viel Gelegenheit zu trainieren.



Die Schüler erklärten Interessierten mittels Film und Flipchart, wodurch Rückenprobleme entstehen und



## Macht Fast Food uns krank?



Das Projektteam hat die Produkte gängiger Fast Food Ketten auf Inhaltsstoffe und Kalorien untersucht. Dabei wurden die krankheitsauslösenden Stoffe näher in einem Memory-Spiel beleuchtet sowie den Zuckergehalt durch Zuckerkwürfel dargestellt. Zum Schluss zeigte das Projektteam Alternativen, z. B. selbstgemachte Gemüsechips auf und lud zum Kosten ein.



## Übergewicht? – eine App kann helfen



Im Rahmen dieses Projektes erläuterte das Schülerteam den Zuhörern Gefahren von Übergewicht auch in jungen Jahren. Die Projektgruppe hat eine Handy-App entwickelt, die Ernährungstipps, Rezepte und Übungen aufzeigt und dabei helfen kann Gewicht zu reduzieren. Gesunde Kost konnte nach der Vorstellung der App gekostet werden.

## Stress am Arbeitsplatz

Großen Zuspruch bekam der Workshop „Stress am Arbeitsplatz“. Mittels eines Rollenspiels konnten die Teilnehmer den Stress am Arbeitsplatz aktiv miterleben. Es kam zu einem Austausch der vielen Teilnehmer über Ursachen und Folgen von Stress. Abschließend wurden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man sich am Arbeitsplatz aktiv und schnell erholen kann.



Ich danke den Schülern der GK17A für die intensive Vorbereitung und die tollen Ergebnisse!

Antje Wolter