



# MITTEILUNGEN

Herausgeber: Die Schulleitung

Nr. 216 – September '19

## Gesundheitstage am Carl Friedrich von Weizsäcker-Gymnasium

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

die Gesundheit unserer Schüler/innen liegt uns am Herzen!

Darum werden in den letzten drei Tagen vor den Herbstferien vom **9.10.-11.10.2019** zum zweiten Mal unsere **Gesundheitstage für alle Schüler/innen von der 5. Klasse bis zur EF** stattfinden.

Das erstellte Programm ist vielfältig und auf die Bedürfnisse und den Entwicklungsstand der jeweiligen Jahrgangsstufen zugeschnitten.

Die Projekte und Workshops werden hauptsächlich von externen Experten, Betroffenen, Workshop-Leitern aus der Region und – in diesem Jahr zum ersten Mal – auch von geschulten Schülern durchgeführt.

Die Anzahl und Dauer der Projekte werden von Jahrgang zu Jahrgang unterschiedlich sein. Vor oder nach den Projekten wird Unterricht nach Plan stattfinden. Genauere Informationen dazu folgen zeitnah und werden auch auf dem Vertretungsplan veröffentlicht.

Zum Teil konnten die Projekte von unterschiedlichen Trägern finanziert werden, zum Teil entstehen aber auch weiter bisher ungedeckte Kosten.

Auf Grundlage der Schulkonferenzentscheidung vom 15.5.2019 werden diese Kosten **gleichmäßig** auf alle teilnehmenden Schüler/innen umgelegt (Klasse 5 bis EF).

Darum bitten wir Sie, Ihrem Kind bis zum **30. September 4 Euro** mitzugeben und diese bei den Klassenlehrer/innen (EF: Mathelehrer/innen) abzugeben.

Im Rahmen der Gesundheitstage geht auch eine herzliche Einladung an **alle** Eltern: Das „Hackedicht“-Programm bietet einen moderierten **Elterninformationsabend zum Thema Prävention von Alkohol- und Drogenmissbrauch** an. Hier geht es z. B. darum, durch geeignete Strategien mit den eigenen Kindern zu diesen Themen ins Gespräch zu kommen. Der Elternabend findet am Donnerstag, **10.10.2019, um 19.00 Uhr** im Stadttheater Ratingen statt. **Einlass ist ab 18.45 Uhr.**

Wir freuen uns auf erkenntnisreiche Gesundheitstage und danken für Ihre Unterstützung!

Der Arbeitskreis Gesundheit

*(V. Lainck, V. Koelbel, K. Goebels, Y. Oezbey, K. Freudewald, A. Wolf, A. Feldkamp, J. Terwyen)*

## **Programm aller Jahrgangsstufen im Rahmen der Gesundheitstage 2019**

Jahrgangsstufe	Inhalt	Dauer pro Kurs
<b>Stufe 5</b>	<p>Die Polizei wird gruppenweise die Fahrräder auf Verkehrssicherheit überprüfen und ein Fahrtraining absolvieren, wobei es unter anderem um einen sicheren Schulweg und die Wichtigkeit des Helm-Tragens geht. Das THW und die Verkehrswacht werden mit einer Gruppe die <b>Gefahren des toten Winkels</b> besser einschätzen lernen.</p> <p>Das Projektteam „<b>Stark im Konflikt</b>“ wird mit jeder Klasse zu den Themen „Verstärkung positiver Körpersprache, Selbstbewusstsein, Zivilcourage und Einfühlungsvermögen“ arbeiten.</p>	<p>3 Schulstd.</p> <p>2 Schulstd. (Fortsetzung im Dezember: weitere 2 Schulstd.)</p>
<b>Stufe 6</b>	<p>Zwei Ökotrophologinnen werden klassenweise mit den Schülern thematisieren, was <b>gesundes Essen</b> ist und was es bedeutet, eine „Laktoseunverträglichkeit“ zu haben. Darüber hinaus werden die Schüler selbst gesundes Essen zubereiten.</p> <p>Ergänzend dazu wird eine Allgemeinmedizinerin, Mutter eines Schülers, mit Schülern herausarbeiten, in welchen Lebensmitteln Zucker enthalten ist und was die Folgen von Zuckerkonsum sind.</p>	<p>3 Schulstd.</p> <p>1 Zeitstd.</p>
<b>Stufe 7</b>	<p>Die Kampfkunst-Akademie Ratingen wird mit den 7.-Klässlern eine Einheit zur <b>Selbstbehauptung</b> durchführen, um auch ihr Selbstbewusstsein zu stärken.</p> <p>Einige speziell geschulte EF-Schüler werden mit den Schülern einen Workshop zur <b>Alkoholprävention</b> durchführen.</p>	<p>3 Schulstd.</p> <p>2 Schulstd.</p>
<b>Stufe 8</b>	<p>Frau Sprenger von der Diakonie Ratingen wird mit den 8.-Klässlern zum Thema „<b>Suchtprävention</b>“ arbeiten.</p> <p>Ergänzend werden zwei Anonyme Alkoholiker den Schülern ihre Lebensgeschichte erzählen und sich den Fragen der Schüler/innen stellen.</p> <p>EF-Schüler, die an einer speziellen Schulung „<b>Jugend gegen Aids</b>“ teilgenommen haben, werden mit den 8.-Klässlern u.a. das Gespräch zum Thema „Aids“ und sexuelle Identität suchen. Ziel ist es, an unserer Schule ein Umfeld zu schaffen, in dem Stigmatisierung und Intoleranz keinen Platz finden.</p>	<p>2 Schulstd.</p> <p>2 Schulstd.</p> <p>2 Schulstd.</p>
<b>Stufe 9</b>	<p>Die Initiative „Bauchgefühl, Team Gesundheit“ wird mit den Schülern das Programm „<b>Just relax! Stressmanagement/Entspannung</b>“ durchführen.</p> <p>Mit dem Comedy-Programm „Hackedicht – oder was?“ setzt sich der Schauspieler Eisi Gulp bereits seit Jahren erfolgreich für <b>die Prävention von Alkohol- und Drogenmissbrauch</b> bei Jugendlichen ein und wird vor den 9.-Klässlern in unserer Aula auftreten. Das Theaterstück wird anschließend pädagogisch nachbereitet. Für die Lehrer gibt es im Vorfeld eine umfangreiche Lehrerschulung und eine Nachbereitung des Theaterstücks. <b>Für interessierte Eltern AUS ALLEN JAHRGANGSSTUFEN wird ein moderierter Elternabend rund um das Thema Suchtprävention angeboten.</b></p>	<p>3 Schulstd.</p> <p>3 Zeitstd.</p> <p>2,5 Zeitstd. 3 Zeitstd. 1 Zeitstd. 1 Zeitstd.</p>
<b>Stufe EF</b>	<p><b>Psychische Probleme</b> beginnen oft im Jugendalter. Auch in der Schule beobachten wir Lehrer bei einigen Schülern Anzeichen für psychische Probleme. Deshalb sind uns die <b>Prävention</b>, der angemessene Umgang sowie mögliche Hilfestellungen wichtig. Mit dem Programm „Verrückt? – Na und?“ von dem Verein „Irrsinnig menschlich“ bringen wir das Thema <b>seelische Gesundheit</b> in die Schule und stärken unsere Schüler.</p> <p>Zusätzlich wird Frau Dr. Hündlings, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie des LVR Klinikums Essen, den Dialog zum Thema „<b>Psychisch gesund bleiben oder werden</b>“ mit den Schülern führen.</p>	<p>6 Schulstd.</p> <p>2 Schulstd.</p>