



**Carl Friedrich von Weizsäcker-
Gymnasium**

Karl-Mücher-Weg 2
40878 Ratingen
Tel.: 02102 / 550 8700
Fax: 02102 / 550 9470
sekretariat@cfvw-gymnasium.info
www.cfvw-gymnasium.de

Ratingen, 28.09.2020

Gesundheitstage am CFvW-Gymnasium 2020

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

die Gesundheit unserer SchülerInnen ist uns ein besonderes Anliegen. Daher führen wir vom 7.-9. Oktober 2020 zum dritten Mal infolge die „**Gesundheitstage**“ durch. Die Projekte für die SchülerInnen der Klassen 5 bis EF behandeln vielfältige Aspekte der Gesundheitsförderung und Prävention.

Trotz der Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie ist es uns gelungen, ein vielseitiges und attraktives Programm für jede Jahrgangsstufe zusammenzustellen und einige Experten als WorkshopleiterInnen einzuladen. Dabei werden in diesem Jahr *keine* Kosten auf Sie zukommen.

Die Anzahl und Dauer der Projekte werden von Jahrgang zu Jahrgang unterschiedlich sein.

Vor oder nach den Projekten sowie bei kurzfristigem Ausfall von Workshopleitern wird Unterricht nach Plan stattfinden. Der Nachmittagsunterricht fällt nicht aus. Ihre Kinder erhalten zu den Workshopzeiten und deren Umfang zeitnah noch genauere Informationen durch die KlassenlehrerInnen und über Moodle. Wir möchten Ihnen allen aber hier einen ersten Überblick über die Inhalte ermöglichen.

Jahrgang 5

- Zwei Klassen nehmen unter der Anleitung von Selma Hegic, unserer Schulsozialarbeiterin, an einem „*Genussworkshop*“ teil.
- Zwei Klassen beschäftigen sich mit Carsten Schulz von der deutschen Umwelt-Aktion e.V. mit dem Thema *Ökologie/Umweltgesundheit*, speziell dem virtuellen Wasser.

- Unsere Kollegen Herr Warnecke, Frau Scheffer und Frau Karrenberg bieten für alle fünften Klassen Bewegung durch *“Catch me if you can”* -Geocaching, an.

Jahrgang 6

- Zu Zeiten der Pandemie stieg und steigt der Medienkonsum. In den Workshops der 6.Klassen, gehalten von Frau Lösing (Fachbereich: Prävention Cybercrime, Jugendschutz von der Polizei) und Herrn Stiller (ehrenamtlich zertifizierter Internet Medien Coach), geht es um die *“Chancen und Risiken im digitalen Alltag und einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medien”*.
- *Fridays for future* Aktivist:innen, darunter auch unsere Schüler, stellen Aspekte der Gesunderhaltung im Zusammenhang mit den Zielen der Klimaschutz-Bewegung vor.

Jahrgang 7

- Die Medienscouts unserer Schule unter der Leitung von Herrn Terwyen halten einen Vortrag zum Thema *„Psychische Stressoren infolge der Mediennutzung“*.
- Frau Sellheyer und Frau Seele bieten sportliche und entspannende Übungen zur Reduktion von Stress an.
- Um Konsum und den individuellen CO₂ Fußabdruck geht es in einem Workshop mit Herrn Schulz von der Deutschen Umwelt-Aktion e.V.

Jahrgang 8

- Frau Sprenger von der Suchtvorbeugung der Diakonie Mettmann wird einen Workshop zum Thema Sucht, Suchtentstehung und Vermeidung, auch mit dem Schwerpunkt Medien halten.
- Die Anonymen Alkoholiker erzählen, geleitet von den Fragen der SchülerInnen von ihrer Suchtentstehung, ihrem Suchtverlauf und ihrem Ausstieg.
- Schülerinnen der Q 1 schulen Schüler im Projekt *Jugend gegen Aids*. Dabei klären sie u.a. über sexuelle Identität und Folgen und Gefahren von ungeschütztem Geschlechtsverkehr auf.

Jahrgang 9

- Das Theaterprojekt *„Hackedicht“* spielt vor den 9. Klässlern im Stadttheater und thematisiert u.a. den übermäßigen Alkoholkonsum. Geplant ist, dass der Inhalt des Stückes im Klassenverband zu einem späteren Zeitpunkt nachbesprochen wird.
- Um Chancen und Gefahren bei der Nutzung der digitalen Medien geht es in einem Vortrag von Herrn Stiller, ehrenamtlich zertifizierter Internet Medien Coach, im Stadttheater. Themen wie der Umgang mit Urheberrechten, Privatsphäre, Identitätsdiebstahl, Recht am eigenen Bild, Social Media wie Instagram/Snapchat werden behandelt.
- Die Sanitäter unserer Schule stellen ihre Arbeit vor und zeigen den Schülern Erste-Hilfe-Übungen für den Alltag.

Jahrgang EF

- Frau Lösing (von der Polizei, Fachbereich: Prävention Cybercrime, Jugendschutz) wird einen Vortrag zum Thema Chancen und Risiken von Medien halten. Dabei wird es unter anderem um das Urheberrecht, Cybergrooming, soziale Medien, Sexting, Sextortion gehen.
- Bei dem Projekt "Verrückt na und?" von der *Initiative Irrsinnig menschlich* geht es um die Stärkung der psychischen Gesundheit von Schülern.
- Die psychologische Beratungsstelle Ratingen bietet einen Vortrag zum Thema „Guter oder schlechter Schlaf? Folgen und Tricks“ mit anschließendem Gespräch an und einen weiteren Vortrag zum Thema "Stressbewältigung und Entspannung".

Wir freuen uns auf spannende, gesundheitsförderliche Tage.

Viele Grüße

V. Koelbel und V. Lainck