

60 Rheingauschüler zu Gesundheitsbotschaftern ausgebildet

Geschrieben von: Sophie Werner

Mittwoch, den 27. März 2019 um 12:27 Uhr

Mit Bewegung lernt es sich leichter!



Die Vorbereitung der Hessischen Gesundheitsspiele ist in vollem Gange. Bereits am 15. Mai ist es soweit. Die Hessischen Gesundheitsspiele starten an unserer Schule. Unterstützt wird die Veranstaltung von den Hessischen Gesundheitsbotschaftern – das sind wir, 60 Schüler und Schülerinnen des Rheingau-Gymnasiums. Dafür wurden wir an zwei Tagen zu Gesundheitsbotschaftern ausgebildet: Das sind Botschafter, die das Bewusstsein für mehr Bewegung im Alltag und gesunde Ernährung fördern und als „Schüler-Lehrer“ auf Augenhöhe mit ihren Mitschülern über diese Themen kommunizieren. Auch die Planung konkreter Projekte zum Thema Gesundheit an unserer Schule kann ab sofort unsere Aufgabe sein.

Im Mai werden wir unser Wissen bei den Hessischen Gesundheitsspielen einsetzen: wir werden euch zeigen, wie man mit Bewegung und der richtigen Ernährung leichter lernt. Um bei den Gesundheitsspielen optimal vorbereitet zu sein, haben wir im Rahmen unserer Ausbildung zum Gesundheitsbotschafter das Organisieren von Workshops erlernt. In unterschiedlichen Stationen wurden Workshops zu den Themen Ernährung und Sport angeboten. Hierfür haben wir uns aufgeteilt. Jeweils vier Gesundheitsbotschafter sollen nämlich eine halbe Stunde lang zwischen 25 bis 30 Teilnehmer der Gesundheitsspiele betreuen. Und das muss gut vorbereitet werden!

60 Rheingauschüler zu Gesundheitsbotschaftern ausgebildet

Geschrieben von: Sophie Werner

Mittwoch, den 27. März 2019 um 12:27 Uhr

Die Planung läuft. Am ersten Ausbildungstag haben wir gemeinsam das Konzept der Hessischen Gesundheitsspiele kennengelernt. Zunächst haben wir uns Gedanken darüber gemacht, wie jeder Einzelne seine Sinne schärfen kann. Wie schmecke, rieche, taste, sehe oder höre ich? Wie steigere ich durch eine gezielte Ernährung oder durch Sport meine Sinne und damit meine Konzentration? Die Ideen wurden gesammelt und die Teams haben am zweiten Ausbildungstag ihre Workshops zu den Themen Bewegung und Ernährung ausgearbeitet. Dabei hatten wir viele gute Ideen. Lasst Euch überraschen! Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Der Probelauf mit unseren sechsten Klassen erfolgt nach den Osterferien.

Sophie Werner, Ea