

Projektwoche «Gesundheit & Wohlbefinden»

Die Oberstufe Looren organisierte eine Gesundheitswoche, in der es um aktuelle Themen ging wie Einfluss von Sport und Ernährung auf Gesundheit und Wohlbefinden, richtigen Umgang mit Stress sowie Prävention für Alkoholprobleme und übermässigen Medienkonsum.

Was ist gesund? Was macht Spass und stärkt fürs Leben? Was ist Prävention? Mit diesen Fragen beschäftigen sich die Lehrpersonen an der Sekundarschule Looren. Seit mehreren Jahren setzt sich die Lehrerschaft intensiv mit diesen Themen auseinander, und es laufen verschiedene Projekte zu diesen Inhalten (Gesunder Pausenkiosk, Bewegungskiosk, Wahlfach Sport & Ernährung, Ergänzungssport, Wahlfach Sport usw.).

Schulhaus Looren ausgezeichnet

Die Schule Looren wurde im Januar 2008 als gesundheitsfördernde Schule vom Kanton ausgezeichnet und in das Kantonale Netzwerk für gesundheitsfördernde Schulen aufgenommen. Um das Bewusstsein der Jugendlichen auf diesem Gebiet zu fördern und zu stärken, entstand die Idee für eine Projektwoche «Gesundheit & Wohlbefinden». In dieser Woche wollten wir den jungen Menschen mit Freude und Spass vermitteln, wie sie mit Selbstverantwortung die eigene Gesundheit und ihr persönliches Wohlbefinden verbessern können. Das gesun-

de Lebensgefühl und die Lebensfreude standen im Mittelpunkt.

Workshops zur Steigerung des Wohlbefindens

Mit einem vielfältigen Angebot von Workshops, Anlässen und Referaten wollten die Organisatoren in erster Linie die Bedürfnisse und Ausrichtungen der Jugendlichen abdecken und ihnen nachhaltig konkrete, gesunde Lösungen und Ideen mitgeben. Frau P. Gisi und Frau S. Brüsch arbeiteten ein anspruchsvolles Programm aus, das die Schüler/innen und Lehrpersonen in gleicher Weise forderte.

Am Montag wurde mit dem Projekt «Schtifti» (Stiftung für soziale Jugendprojekte) gestartet. Die Jugendlichen konnten sich für Trendsportarten wie Skateboard, Breakdance, Footbag oder Freecycle entscheiden. Zusätzlich wurde über Ernährung und deren Auswirkung auf das Lebensgefühl informiert. Optimierungsmöglichkeiten wurden diskutiert und mit dem «Powergame» (Leiterlspiel) vertieft.

Die Workshops zu den Themen Stress & Entspannung und Alkohol wurden von den Lehrpersonen spezifisch auf die Jugendlichen zugeschnitten. Sie zeigten Indikatoren, Probleme und Bewältigungsstrategien auf.

Das Mittagessen für alle Schüler und Lehrpersonen am Dienstag und Donnerstag wurde vom Elternrat Looren zubereitet. Es wurden nur frische Produkte verwendet! Es war köstlich. Am «Gender Morning» am Mittwoch kamen beide Geschlechter voll auf ihre Rechnung. Während die Jungs mit Teammitgliedern der «Warriors» aus Winterthur eine Einführung in American Football erhielten, wurde der weibliche Teil der Schülerschaft von Mitarbeiterinnen des Salons von Frau M. Kalt zum Thema Frisuren beraten und von Frau B. Jauner zum Thema Schminken/Gesichtspflege. Eine weitere Fachfrau, Frau S. Zumbühl, gab ihr Wissen aus dem Gebiet der Farb- und Stilberatung an die Mädchen weiter.

Positive Lebenseinstellung erreichen

David Wirth von «Lifetime health» (Organisation für Gesundheitsförderung) hielt am Donnerstagmorgen ein sehr lebendiges, spannendes Referat zum Thema Gesundheit und Eigenverantwortung. Es gelang ihm auf eindruckliche Weise, die Jugendlichen in ihrer Lebenssituation abzuholen und ihnen ein breites Spektrum von Möglichkeiten für eine positive Lebenseinstellung aufzuzeigen.

Die ganze Woche hindurch arbeiteten die Schüler und Schülerinnen an einem von ihnen gewählten Thema wie Yoga, Rattanstockkampf, Gestaltung des Pau-



Lars Leu, Klasse 3b: «Man sollte sich nicht stressen lassen, und es ist extrem wichtig, auch an die Entspannung zu denken.»

senplatzes, Zubereitung gesunder Snacks, Selbstverteidigung und Kochbuchgestaltung, in einem Workshop sogar vom Elternrat tatkräftig unterstützt.

Der letzte Tag wurde mit dem Fokus auf die zwischenmenschlichen Beziehungen und die Zusammenarbeit der Jugendlichen aller Stufen und Niveaus gestaltet. Ein Parcours mit zehn Stationen, bei denen gegenseitiges Helfen und der Wissensaustausch innerhalb einer Gruppe gefragt war, stand auf dem Programm. Die Teams setzten sich aus Mitgliedern aller Klassen zusammen. Zum Abschluss der Projektwoche trafen sich alle noch einmal im Loorensaal zu einer kleinen Präsentation der Selbstverteidigungsgruppe und einem ersten Rückblick in Form einer Fotoshow.

Der Workshop zwischen «Enter» und «Escape» der @-Generation befasste sich, unter der Leitung von Herrn F. Eidenbenz, mit dem Thema «Neue Medien und deren Auswirkungen». Die Resultate und Informationen zu diesem Thema wurden am Elternabend vom 9. Juni 2008 präsentiert.

Ein grosses Dankeschön geht an alle, die mitgeholfen und Unterstützung geboten haben, nicht zuletzt auch an die Schulpflege, die dank ihrer Legislaturziele Unterstützung bot, damit die Schule Looren als gesunde Schule anerkannt wurde und diese Woche durchführen konnte.

P. Vogel



Johann Hasler, Klasse 2Aa: «Mir ist bewusst geworden, wie wichtig Bewegung für die Gesundheit ist.» (Fotos: zvg)