

# Projektwoche 2023



## Themenübersicht der Projekte

Jahrgänge 6-8	Jahrgänge 9-Q2	alle Jahrgänge
<p><b>Projekt 1: Vegan und vegetarisch - so geht's!</b></p> <p>Ihr habt euch schon immer mal gefragt, wie es wohl ist, euch vegetarisch oder vegan zu ernähren? Ist das gesund und was sollt ihr dann nur essen?</p> <p>Wir klären Mythen zum vegetarischen und veganen Lifestyle auf, finden heraus worin der Unterschied liegt und entdecken gemeinsam, wie man sich gesund vegetarisch oder vegan ernähren kann - zuhause und in der Schule! Für die Kreativen unter euch besteht auch die Möglichkeit, einen veganen Riegel zu kreieren. Ihr könnt ein Plakat mit eigenen Ideen zu Geschmack, Verpackung und Logo gestalten.</p> <p>Ergebnisse werden wir mit Freude ausstellen!</p>	<p><b>Projekt 2: Handlettering - Grenzen setzt man sich nur im Kopf</b></p> <p>Kannst du nicht? – Das glaube ich nicht!</p> <p>In diesem Projekt setzen wir uns kreativ mit unseren eigenen Grenzen auseinander, indem wir die Handlettering-Technik erlernen oder verfeinern und dabei ganz nebenbei ein wenig entschleunigen.</p> <p>Wir werden in dieser Gruppe mit Stift und Papier, aber ohne Computer, unsere eigenen Postkarten und Lesezeichen zum Thema produzieren und so am Präsentationstag unsere Ideen und Worte in hübsch verpackter Form präsentieren.</p> <p>Was benötigst du? – Wenn du so etwas schon hast, bringe gerne deine eigenen Brushpens, Filzer, Buntstifte und Fineliner mit. Schere, Kleber und ein Lineal solltest du in jedem Fall dabei haben.</p>	<p><b>Projekt 3: Brain Food - besser lernen durch smarte Ernährung?!</b></p> <p>In dem Projekt soll es grundsätzlich darum gehen, dass ihr den Zusammenhang zwischen Lernen und Ernährung kennenlernen. Dabei sollt ihr lernen, euch selbst kleine Snacks zuzubereiten und eben nicht in den Freistunden zur Chipstüte zu greifen.</p> <p>An den Projekttagen sollen ein paar Lebensmittel, die im Supermarkt zu erwerben sind, besonders in den Fokus gerückt und damit einfache Snacks zubereitet werden.</p> <p><i>Grober Ablaufplan:</i></p> <p>Welche Snacks nehme ich am Tag zu mir und wie beeinflussen sie meine Leistung in der Schule? Eine erste persönliche Reflexion des eigenen Essverhaltens. Was ist Brain Food? Lebensmittel gegen das Leistungstief kennenlernen. Junkfood vs. Brain Food. Eigene Rezepte ausprobieren, weiterentwickeln, abändern. Welche Rezepte lassen sich in meinem Alltag überhaupt umsetzen?</p>
<p><b>Projekt 4: Gesund und fit, der Smoothie ist der Hit - Finde deinen Smoothie!</b></p> <p>In diesem Projekt lernst du den Smoothie als eine gesunde Zwischenmahlzeit kennen. In einem ersten Teil lernst du alles</p>	<p><b>Projekt 5: Fit durch den Schulalltag - Kleine Übungen mit großer Wirkung</b></p> <p>In diesem Projekt werden unterschiedliche kleine und kurze Übungen („Energizer“) ausprobiert und für den weiteren</p>	<p><b>Projekt 6: Gesunde Stadt</b></p> <p>Wir beschäftigen uns in den drei Projekttagen mit dem Thema der „gesunden Stadt“. Wir lernen den Begriff kennen und die Umsetzungsversuche einiger deutscher, eventuell auch inter-</p>

<p>Wissenswertes zum Smoothie kennen.</p> <p>So wirst du dich u.a. mit den Zutaten und ihrer Wirkweise im Körper auseinandersetzen. Ebenso werden hausgemachte Smoothies von anderen Smoothies und sonstigen Getränken aus dem Supermarkt abgegrenzt. Du lernst auch, Rezepte im Hinblick auf ihre Zusammen-setzung kritisch zu hinterfragen.</p> <p>Hier ist insbesondere der Unterschied zwischen Fruchtzucker und Saccharose, dem Haushalts-zucker, von Bedeutung. Ferner lernst du verschiedene Zusammen-setzungen und Rezepte kennen und kannst diese nachmachen.</p> <p>Schließlich wird die Heraus-forderung sein, mit Hilfe des erworbenen Wissens einen eigenen Smoothie zu gestalten. Vielleicht finden wir zusammen sogar den Silver Smoothie.</p>	<p>Gebrauch im Schulalltag mit kurzen Anleitungen aufbereitet. So soll eine Sammlung („Pool“) der unterschiedlichsten Energizer entstehen, die von Lehrkräften und Klassen spontan genutzt werden können.</p>	<p>nationaler Städte und richten auch den Blick auf unsere „(Schul-) Heimatstadt“ Bedburg. Wir möchten mit einer zuständigen Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter des Bürgermeisters oder sogar mit ihm selbst über die „gesunde“ Zukunft Bedburgs sprechen. Hier hoffen wir auch eigene Ideen und Wünsche in die Diskussion einbringen zu können.</p>
<p><b>Projekt 7: Fit4Future – Gründen eines Unternehmens im Fitness- und Gesundheitsbereich</b></p> <p>Im Projekt werden Teams von jeweils 4-5 begeisterten, an wirtschaftlichen Zusammenhängen interessierte Unternehmens-gründer/innen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideen zur Gründung eines Unternehmens aus dem Bereich "Gesund von Kopf bis Fuß" entwickeln,</li> <li>• ein einzigartiges Verkaufs-versprechen (USP) und einen ansprechenden Namen für ihr Unternehmen finden,</li> <li>• einzelne Schritte zur Gründung eines Startups simulieren (z.B. Markterkundung/ Marketing-konzept/Swotanalyse/Erstellen eines Finanzplans/Grundzüge eines Geschäftsplans),</li> <li>• ein Pitch Deck zur Präsentation erstellen</li> </ul> <p>und Expertisen einholen, z.B. von erfahrenen Finanzfachleuten, Unternehmer/innen,Marketingexpert/innen</p>	<p><b>Projekt 8: Werde fit in Erster Hilfe</b></p> <p>In diesem Projekt erhältst du eine Grundausbildung in erster Hilfe, welche dir auch durch das DRK bescheinigt wird und für den Führerschein verwendet werden darf.</p> <p>Des Weiteren werden wir Wunden darstellen und Filme zur Ersten Hilfe drehen, welche am Präsentationstag vorgeführt werden sollen.</p> <p>Für dieses Projekt ist ein Unkostenbeitrag für Materialien von 20 € zu entrichten, welcher an das DRK geht.</p>	<p><b>Projekt 9: Sprache nimmt Gestalt an</b></p> <p>Manchmal bedeutet Alltag Stress! – Stress ist, wie wir alle wissen, ungesund. Aber wie tauchst du aus deiner Stressblase auf? Du solltest Zeit haben, du solltest tun können, was dich entspannt und was dir Spaß macht.</p> <p>Bist du gern kreativ und magst Wörter? Möchtest du Sprache in eine neue Form bringen und gestalten?</p> <p>Dann bist du bei uns genau richtig! Wir wollen gemeinsam kreativ sein und z.B. Blackout Poems oder Form-gedichte gestalten. Deine Ideen werden gebraucht und sind uns sehr willkommen!</p>

<p><b>Projekt 10: Digital Detox – Ist Leben ohne Social Media möglich?</b></p> <p>Du weißt die Antwort auf eine Frage nicht? Google doch einfach! Dein Lieblingskünstler hat neue Musik herausgebracht? Hör sie dir auf Spotify an! Es regnet draußen und dir ist langweilig? Guck Videos auf TikTok! So geht es bestimmt vielen von euch, ständig schaut ihr auf euer Handy. Außerdem habt ihr das Gefühl, ohne es nicht mehr funktionieren zu können und Angst herrscht, etwas zu verpassen. In dem Projekt „Digital Detox“ gehen wir den Folgen eures Medienkonsums auf den Grund und finden gemeinsam heraus, was man dagegen tun kann.</p>	<p><b>Projekt 11: Tanzen ist Medizin – tanz’ mal drüber nach!</b></p> <p>Eine Projektwoche ohne Tanzen ist möglich. Aber sinnlos! Lasst uns gemeinsam herausfinden, welche gesundheitlichen Vorteile das Tanzen bietet. Welche Auswirkungen auf Körper und Seele hat der Tanz? Wir testen verschiedene Tanzarten wie Zumba, Hip-Hop und Ausdruckstanz und setzen alles zu einem gesunden Tanz-Medley zusammen. AnfängerInnen und Profis sind herzlich willkommen!</p> <p>Kosten: ggf. 10€ pro Person, da wir den Besuch von professionellen Tanztrainern planen.</p>	<p><b>Projekt 12: Naturkosmetik</b></p> <p>Während der Projektwoche werden verschiedene Naturkosmetik-Produkte hergestellt, die am Präsentationstag (zum Herstellungspreis) verkauft werden. Außerdem werdet ihr lernen, gesundheits- und umweltschädliche Stoffe (z. B. Mikroplastik) in herkömmlichen Kosmetik-Produkten anhand der Inhaltsstoffe zu erkennen und ihre möglichen Nebenwirkungen zu erarbeiten (z. B. Allergien).</p> <p>Unkostenbeitrag: 5 Euro pro Schülerin/ Schüler (diese werden nach Ablauf der Projektwoche entweder zurückerstattet oder ihr dürft euch im entsprechenden Herstellungswert Kosmetika mit nach Hause nehmen.)</p>
<p><b>Projekt 13: Der CAL-culator</b></p> <p>Gesund abnehmen mit unserer selbst geschriebenen Kalorien-Zähler-App.</p> <p>In diesem Projekt schreiben wir ein Computer-Programm, das dir anzeigt, was du an Kalorien zu dir nimmst.</p> <p>Stelle dir eigene Gerichte zusammen. Lass dir leckere Gerichte ausgeben. Was du mitbringen solltest? Interesse am Programmieren in Programmiersprachen wie Python, Java oder PHP. Und das war es auch schon.</p>	<p><b>Projekt 14: „Gesunde Gewohnheiten für ein starkes Ich“</b></p> <p>Ihr möchtet wissen, wie ihr von Kopf bis Fuß gesund bleiben könnt? Dann seid dabei bei meinem Projekt „Gesunde Gewohnheiten für ein starkes Ich!“ Entdeckt Ernährung, Bewegung, mentales Wohlbefinden durch kleine interaktive Workshops, kreative Aktivitäten und gemeinsame Aktionen! Lasst uns gemeinsam lernen, wie wir für unser Wohlbefinden sorgen können. Seid dabei und macht mit!</p>	<p><b>Projekt 15: Vom Frühstück bis zum Abendbrot</b></p> <p>Brötchen, Flammkuchen und Brot: Frische Backwaren kann man kaufen – oder selber machen! Genau darum geht es während der Projektwoche.</p> <p>Die Zutaten kaufen wir ein, berechnen den Preis der Waren und vergleichen sie mit käuflich erwerblichen Waren.</p> <p>Wir lernen einfache Hefeteige und auch einen Sauerteig zuzubereiten. Natürlich und ganz ohne Zusatzstoffe. Lange Teigruhezeiten wären zwar ideal, sind im Alltag aber nicht immer umzusetzen. Mit den Rezepten, die ihr kennenlernt, könnt ihr Familie und Freunden zu Hause einfach eine Freude bereiten!</p> <p>Diese Dinge müsst ihr mitbringen: Freude am Verarbeiten von Mehl, Geduld und die Neigung zum Handwerk!</p> <p>Unkostenbeitrag in Höhe von 5€ pro SchülerIn.</p>

<p><b>Projekt 16: Silverberg flies- Bewegen auf der AirTrack Matte</b></p> <p><i>Lasst los vom Alltag und springt in die Luft. Mit der einzigartigen AirTrack Matte schafft ihr dreierlei: hoch und weit springen, eure körperliche Fitness verbessern und kreativ im Team sein. Wir werden euch einführen in Grundlagen der Bewegung auf der Airtrack-Matte, von einfachen Sprüngen bis hin zu möglich komplexeren akrobatischen Elementen. Wir freuen uns auf euch und mit euch diese Erfahrung zu machen.</i></p>	<p><b>Projekt 17: Biene &amp; Co – Gesund bis in die Fühlerspitzen</b></p> <p>Wie leben Bienen? Was tragen Bienen zu unserer Gesundheit bei? Warum sind sie wichtig für die „Gesundheit“ der Natur? Wie sieht es in einem Bienenstock aus? Was macht ein Imker? Wie entsteht Honig? Ist Honig gesund? Wie können wir Bienen schützen? Wie baut man ein Insektenhotel?</p> <p>Wen diese und weitere Fragen rund um Bienen interessieren und wer Lust hat, sich ein wenig handwerklich zu betätigen, der/die ist in diesem Projekt genau richtig.</p> <p>Materialkosten: ca. 5-10€</p>	<p><b>Projekt 18: Entspannen in der Karibik, Wanderung durch Wälder, Genießen der Schneeberge – egal wo, egal wann, mit Traumreisen ist alles möglich – Stressabbau und inneres Gleichgewicht herstellen</b></p> <p>Der Alltag ist oft stressig – Prüfungen, Termine, alltägliche Aufgaben. Doch es ist möglich, uns dem Stress zu entziehen und unserem Körper und Geist eine Pause zu ermöglichen. Oft wird die psychische Gesundheit unterschätzt. Wir lernen gemeinsam, welche Möglichkeiten es gibt, den Stress zu bewältigen und dabei eine gesündere Psyche zu erhalten. Zudem werden wir in kleineren Gruppen selbst eine Traumreise entwickeln und diese mit weiteren Interessenten durchführen.</p>
<p><b>Projekt 19: Pocket Heroes – Kleine Mutmacher</b></p> <p>Im oft stressigen Schulalltag kann man manchmal einen kleinen Freund gebrauchen, der einem Mut in einer schwierigen Situation verleiht. Die Pocket Heroes können genau das sein. Sie sind kleine Mutmacher und Glücksbringer in Pompom-Tier-Form, die man immer bei sich hat. Ihre Gestalten und Farben haben jeweils eine positive Bedeutung und jeder Hero hat für seinen Besitzer eine besondere Botschaft.</p> <p>Im Projekt erforschen wir, welche Farben und Tiere für besonders positive Eigenschaften stehen. Diese Informationen setzen wir in Pompom-Anhänger um, die ihren Besitzern Glück bringen sollen. Jeder Pocket Hero erhält einen Namen und einen Steckbrief, der die besonderen Eigenschaften für den neuen Besitzer festhält.</p> <p>Diese Dinge müsst Ihr mitbringen: Stifte und eine Schere.</p> <p>Materialkosten: 2 Euro</p>	<p><b>Projekt 20: Risikofaktor Armut? Soziale Ungleichheit und Gesundheit</b></p> <p>Wir wollen einen Blick auf die Gesundheit in unserer Gesellschaft werfen:</p> <p>Welchen Einfluss hat soziale Ungleichheit auf die individuelle Gesundheit und welche Auswirkungen entstehen für die gesamte Gesellschaft?</p> <p>Welche Erklärungsansätze gibt es dafür und was können wir tun, um unsere Gesundheitsversorgung gerechter zu gestalten in Deutschland und auf der ganzen Welt?</p> <p>In unserem Projekt tauchen wir tief in diese Thematik ein, diskutieren und entwickeln Lösungsansätze.</p> <p>Darauf aufbauend erstellen wir ein Podcast, in dem wir unsere Ergebnisse besprechen und diskutieren.</p>	<p><b>Projekt 21: Gesund und nachhaltig einkaufen – so orientierst du dich im Konsumdschungel</b></p> <p>Du möchtest wissen, wie man sich gesünder und nachhaltiger ernähren kann? Der Einkauf im Supermarkt spielt hierbei eine wichtige Rolle, doch das umfassende Sortiment und die verschiedensten Lebensmittel-labels/-kennzeichnungen machen es für den Verbraucher/in nicht immer einfach, den Überblick zu behalten und seriöse von weniger seriösen Versprechungen zu unterscheiden. In diesem Projekt soll es darum gehen, sich durch Methoden wie digitale Recherche, Interviews mit Experten, Umfragen und Exkursionen im Raum Bedburg, einen besseren Überblick zu verschaffen, um so zukünftig im Konsumdschungel bewusster navigieren zu können.</p>



<p><b>Projekt 22: Schule von der Antike über die Schulzeit der (Ur-)Großeltern in den heutigen Lernraum</b></p> <p>Wie und wo gestaltete sich Lernen bei den Römern? Wie lernten Kinder im 19. und Anfang des 20.Jhdts.? Welche Schulmaterialien oder welche Schrift wurden benutzt? Wie sah der Tagesablauf mit Schule früher aus?</p> <p>Diese Fragen interessieren dich und du hast Lust sowohl aus vergangenen als auch aus eigenen Schulerfahrungen eine „Schule der Zukunft“ zu entwickeln.</p> <p>Wie sieht ein zukunftsfähiger Lernraum aus hinsichtlich Gebäude, Räumen und Materialien? Wie setzen sich Lerngruppen zusammen? Welches Lernklima bestimmt den Schultag? Wie gliedert sich der Tag? Wie kann man den piezoelektrischen Effekt für das Lernen nutzen?</p> <p>Im römisch-germanischen Museum Köln informieren wir uns bei einer ganztägigen Exkursion über das Lernen in der Antike.</p> <p>Material/Kosten: ca. 2 € Führung, Fahrtkosten nach Köln und zurück</p>	<p><b>Projekt 23: Mindful Mosaic – Visionboards zum Wohlbefinden gestalten</b></p> <p>ASICS! Anima sana in corpore sano... Das wussten auch schon die antiken Philosophen. Ein gesunder Körper ist super wichtig, aber auch der Geist muss mal loslassen und sich auf das fokussieren, was er braucht. Was tut mir gut, was macht mich glücklich? Vor lauter Stress vergisst man das manchmal. Wir wollen kreativ sein, der Seele und den Händen freien Lauf lassen und Visionboards erstellen: Mosaik und Collagen voller good vibes, bunten Farben, Formen und Bildern. Es sind Visualisierungen deiner Ziele, Komfortzonen und Träume, die dich begleiten und motivieren sollen.</p>	<p><b>Projekt 24: „Guten Morgen Sonnenschein!“ - Fit und munter in den Schultag starten</b></p> <p>Es ist 7:50 Uhr und noch viel zu früh zum Denken?</p> <p>Zur ersten Stunde fit und ausgeschlafen im Unterricht zu sitzen, kann eine ganz schön große Herausforderung sein.</p> <p>Wenn du dir das öfter denkst, komm' in unser Projekt und teste mit uns Tipps und Tricks, die dich auch am frühen Morgen munter werden lassen!</p> <p>Was du mitbringen solltest? Ein Fahrrad und einen Helm für eine kleine Radtour, Hunger auf ein gesundes, selbstgemachtes Powerfrühstück und die Lust, eventuell alte Gewohnheiten über den Haufen zu werfen! :)</p> <p>Kosten: ggf. 2-5€ pro Schüler*in</p>
<p><b>Projekt 25: “Don’t let ‘em say you ain’t beautiful” – Körperbilder und Körperrollen in der Werbung zwischen Body positivity und Body shaming</b></p> <p>Wie beeinflusst Werbung unsere Körperbild? Wie werden unsere Schönheitsideale durch sie verstärkt und geformt? Und wie beeinflussen wir dadurch unser eigenes Selbstbild?</p> <p><i>In my shoes, just to see; What it's like to be me; I'll be you, let's trade shoes; Just to see what it'd be like to; Feel your pain, you feel mine Go inside each other's minds [...]</i> <u>But don't let 'em say you ain't beautiful</u> (Beautiful, Eminem, 2009)</p> <p>Wir untersuchen verschiedene Werbespots/Plakate/Posts im Internet aus verschiedenen Perspektiven im Hinblick auf Körperbilder und</p>	<p><b>Projekt 26: Die Welt erkunden - gesund und nachhaltig reisen</b></p> <p>Wie können wir entspannt und ohne Stress in den Urlaub starten? Worauf sollte ich auf Reisen achten, um gesund zu bleiben? Was kann ich tun, um die Urlaubsstimmung nach einer Reise noch eine Weile aufrecht zu erhalten? Welche Möglichkeiten gibt es, um nachhaltig zu reisen?</p> <p>Mit diesen und weiteren spannenden Fragen rund ums gesunde und nachhaltige Reisen werden wir uns in diesem Projekt beschäftigen.</p>	<p><b>Projekt 27: WHAT makes YOU sick (?) - Mikrotheaterstücke rund um das Spannungsfeld von Gesundheit und Krankheit</b></p> <p>Gesundheit und Krankheit sind eng miteinander verwoben - und zeigen sich in unterschiedlichsten Formen. Mit der Frage, was überhaupt krank macht, oder andersherum: <i>Was hält gesund?</i> wollen wir uns in sogenannten Mikrotheaterstücken auseinandersetzen. Das heißt: Stücke von maximal 15 Min Länge, maximal 3 SchauspielerInnen und ein Publikum von max. 15 Personen treffen sich auf kleinem Raum und beschäftigen sich mit den Auswüchsen von Gesundheit und Krankheit. Für alle Schauspielbegeisterten ab Klasse 9.</p>

<p>reflektieren unsere eigene Perspektive im Hinblick darauf, welches Bild wir von unserem eigenen Körper haben und wie wir den Körper anderer wahrnehmen (Tag 1).</p> <p>Auf dieser Grundlage werden in Gruppen Werbevideos für ein imaginäres Produkt erstellt, das entweder zu einer positiven Einstellung des eigenen und anderer Körperbilder anregt oder als Kritik ein Video, das die durch die Werbung angeregte Körperwahrnehmung überspitzt darstellt (Tag 2, Tag 3).</p>		
<p><b>Projekt 28: Engagement für die Gesundheit anderer Menschen – Blutspende, Organspende &amp; Stammzellspende</b></p> <p>Du willst dich gesundheitlich engagieren? Du möchtest anderen Menschen helfen? Du möchtest Leben retten? Dann komm in den Projektkurs „Engagement für die Gesundheit – Engagement für den Menschen“.</p> <p>Wir informieren uns über die Stammzellspende, das Blutspenden und den Organspendeausweis sowie über verschiedene Organisationen, die im Gesundheitsbereich gesellschaftlich und ehrenamtlich tätig sind. Zudem möchten wir eine Stammzell-Spendenaktion an unserer Schule starten.</p>	<p><b>Projekt 29: Kräftigung, Entspannung und Wohlfühlen nebenbei</b></p> <p>Unser Alltag ist voll von Anforderungen. Häufig hört man:</p> <p>„Nimm dir Zeit und kümmere dich um dich selbst“.</p> <p>Oft funktioniert das nicht, weil man sich dafür Zeiträume freischaufeln muss.</p> <p>Wir probieren unterschiedliche Möglichkeiten aus, während anderer Aktivitäten, Kräftigungs- und Haltungsübungen durchzuführen und kleine Entspannungsphasen einzulegen, um das eigene Wohlfühlen zu steigern. Es kommen auch (sehr) grundlegende Techniken der (Selbst-) Massage vor.</p> <p>Das Thema Massage lässt sich (auf Wunsch) auf Partnermassage erweitern. Dafür ist es hilfreich, wenn ihr euch mit einem Partner / einer Partnerin anmeldet, mit dem / der ihr das Massieren üben möchtet</p>	<p><b>Projekt 30: Harmonie von Mensch und Natur: Gesundes Leben in einem gesunden Ökosystem</b></p> <p>Das Projekt "Harmonie von Mensch und Natur" hat das Ziel, Schülerinnen und Schülern tiefe Einblicke in die wechselseitige Beziehung zwischen einem gesunden Lebensstil und einem gesunden Ökosystem zu vermitteln. Das Projekt integriert wissenschaftliche Forschung, praktische Anwendungen und kreative Elemente, um ein umfassendes Verständnis für die Bedeutung einer ausgewogenen Beziehung zwischen Mensch und Natur zu fördern.</p>
<p><b>Projekt 31: Entspannung (ent) falten – Konzentrationsfähigkeit stärken durch Kreativität</b></p> <p>Aus Papier kann man nicht nur Papierflieger basteln! Du bist kreativ und sehnst dich nach einer Atempause im stressigen Schulalltag – ganz ohne Handy und Co.? Dann bist du bei uns</p>	<p><b>Projekt 32: Singer Songwriter</b></p> <p>Wir schreiben eigene Liedtexte zum Thema, finden gute Akkordfolgen und Melodien, um eigene Songs zu entwickeln. Wir arbeiten entweder alleine oder in Gruppen. Sicherlich wäre es sinnvoll, wenn Ihr Erfahrung im</p>	<p><b>Projekt 33: Kleine Sportspiele kennenlernen, spielen und variieren</b></p> <p>Je nach Wetterlage sollen in diesem Projekt draußen oder in der Halle kleine Spiele vermittelt, gespielt und auch für die Gruppe optimiert werden. Dabei sollen</p>

<p>genau richtig!</p> <p>Mach mit bei unserem Projekt und erlebe, wie ein einfaches Stück Papier zu deinem persönlichen Stress-Fluchtweg wird. Entspannung war noch nie so kunterbunt und faszinierend!</p> <p>Bei diesem Projekt wirst du in gemütlicher Atmosphäre die Welt des Origami und der Mandalas entdecken und erfahren, wie sie dir helfen können, deinen Geist zu beruhigen. Vom klassischen Kranich und lustigen Tieren bis hin zu Affirmationskarten und Mobiles – deiner Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.</p> <p>Kosten/Teilnehmer*in: 4 € (Material)</p>	<p>Bereich Gesang oder an einem Band-typischen Instrument mitbringt: Gitarre, Klavier, Schlaginstrumente, Bass, Streichinstrument, Blasinstrument. Das ist aber keine Voraussetzung, weil wir versuchen, den Song auf Eure Fähigkeiten abzustimmen.</p>	<p>auch Lieblingsspiele einzelner Schüler/innen zum Zuge kommen, die vielleicht im Schulalltag zu kurz gekommen sind.</p> <p>Die Spiele sollen sowohl für den Einsatz in der Schule, als auch für die Nutzung in der Freizeit und im Urlaub, als auch im Hinblick auf die Gruppenteilnehmer/innen optimiert werden.</p>
<p><b>Projekt 34: „Wie gut geht’s den Menschen im Land?“ – Gesundheitsförderung als staatliche Aufgabe</b></p> <p>Der Staat hat bei uns die konkrete Aufgabe, den Gesundheitsschutz der Bevölkerung zu gewährleisten. In einem freiheitlichen Staat macht er das über Aufklärung und indirekte Steuerung, um Menschen zu einem gesünderen Leben zu animieren. Ein Instrument ist bspw. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Köln.</p> <p>Das Projekt kann vielgestaltig sein: Es können verschiedene Maßnahmen des Gesundheitsschutzes analysiert werden (Fachzuordnung: Politik), der rechtliche Rahmen des Gesundheitsschutzes eingekreist werden (Fachzuordnung: Jura) oder auch Maßnahmen selbst entworfen werden (Fachzuordnung: Politik und auch Kunst), indem bspw. Kampagnen entworfen werden, oder man wertet Gesundheitsschutz statistisch aus (Fachzuordnung: Politik, Statistik, Mathe).</p>	<p><b>Projekt 35: Meditationsmusik</b></p> <p>Musik hat viele positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. In diesem Projekt lernst du anhand der ausgewählten Beispiele verschiedene Elemente und Formen der Meditationsmusik kennen.</p> <p>Wir besprechen und untersuchen diverse harmonischen Strukturen und Kompositionstechniken der Meditationsmusik.</p> <p>Anschließend komponierst du ein Stück und setzt deine Komposition praktisch um.</p>	
<p><b>Projekt 36: Hip-Hop Hippy Hop – Körperlich und mental fit mit Hip-Hop</b></p> <p>Dass Tanzen gut für den Körper ist, weiß fast jeder. Viele Studien belegen aber auch einen positiven Effekt auf die mentale Gesundheit und Gehirnaktivitäten.</p> <p>Das heißt für uns: Ab auf’s Tanzparkett! Unter der Anleitung von erfahrenen Oberstufenschüler*innen lernst ihr Grundschritte des Hip-Hops und erarbeitet zusammen eine Choreographie, die ihr am Präsentationstag vorführen könnt.</p>	<p><b>Projekt 37: „Break the silence!“ - Selbstbewusst vor anderen sprechen</b></p> <p>Ein Referat vor der ganzen Klasse?! Vor anderen vorzutragen kann einen nervös machen und Ängste hervorrufen: Bekomme ich ein Blackout? Kann ich laut und deutlich sprechen? Diese Gedanken haben viele, aber: Vor anderen selbstbewusst zu sprechen kann man lernen!</p> <p>Mit Übungen zu Artikulation, Stimme und Körper erarbeiten wir uns Strategien, eure Ängste beim Sprechen vor anderen abzubauen und aus euch hinauszugehen!</p>	

**Projekt 38: „Fahrrad-Marathon“ – Naherholung auf 42,1 km rund um Bedburg**

**Gesund durch Sport und Entspannung: Entwicklung eines familienfreundlichen Radwegs in den um Bedburg gelegenen Naherholungsgebieten**

**Nichts ist gesünder als Radfahren!**

Deshalb werden wir an den drei Projekttagen selbst auf dem Rad unterwegs sein und dabei – hoffentlich – eine Strecke erarbeiten, die einen an die Marathondistanz angelehnten reizvollen Verlauf rund um das Bedburger Stadtgebiet bietet. Dieser Track soll besserfalls publiziert werden (s.u.) und dann Anreiz für andere sein, selbst das Rad zu nehmen - sei es für die eigene Erholung oder das eigene sportliche Training, für einen Familienausflug am Wochenende oder die „Abendrunde“. Und vielleicht lernen wir unsere Stadt dabei selbst ein wenig besser kennen.

Am 1. Tag wird eine potentielle Route „Rund um Bedburg“ anhand unterschiedlicher Materialien entwickelt, die folgenden beiden Rad-Tage werden geplant.

Am 2. und 3. Projekttag wird – bei jedem Wetter (wetterfeste Kleidung wie Handschuhe, Regenhose und -jacke ggf. nötig) – die entwickelte Route abgefahren und auf ihre Tauglichkeit überprüft, ggf. modifiziert.

Die Route wird dokumentiert. Hinweise zur Umgebung und Landschaft, zu einzelnen Sehenswürdigkeiten und Stadtteilen Bedburgs werden verfasst.

**Projekt 39: Flucht aus den Gesundheitsmythen - Einen eigenen Escape Room erstellen**

Wir wollen einen eigenen Escape Room gestalten. Dabei werden wir verschiedene Rätsel rund um Gesundheitsmythen erstellen und diese lösen und natürlich auch lösen lassen.

Es können verschiedene Arten von Rätseln mit Hilfe verschiedener Materialien entwickelt werden.

Dabei stehen uns zwei Räume zur Verfügung, sodass diese ebenfalls dem Thema entsprechend gestaltet werden können. Somit soll eine spielerische und herausfordernde Situation rund um das Thema Gesundheit und Gesundheitsmythen entstehen. Gelingt uns in 30 Minuten die Flucht aus den Gesundheitsmythen?