



Mit Beginn der Grundschulzeit stehen Kinder vor verschiedenen Herausforderungen, die ihre körperliche, geistige und soziale Entwicklung betreffen. Um diese Herausforderungen meistern zu können und gesunde Gewohnheiten zu stärken, kommt der Förderung individueller Gesundheitsressourcen eine hohe Bedeutung zu.

Im Rahmen der folgenden drei Gesundheitsworkshops, sollen die Gesundheitskompetenzen von Schülerinnen und Schüler auf spielerische und interaktive Weise gestärkt werden.

Gesundheitsworkshop Bewegung und Ernährung 2. Jahrgangsstufe

Ein Parcours aus 7 Stationen bringt Schülerinnen und Schüler nahe, wie wichtig gesunde Ernährung und Bewegung im Alltag ist. Ziel ist es, das Bewusstsein der Kinder für ein gesundes Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ernährung zu stärken.

Platzbedarf: Klassenraum plus zwei weitere Räume
Zeitung: 4 Schulstd.

Gesundheitsworkshop Sprache, Hören & Sehen 3. Jahrgangsstufe

Multimedial erforschen Schülerinnen und Schüler an 5 Stationen die Sinne "Hören" & "Sehen". Sie erkunden den Aufbau sowie die Funktion der Augen und Ohren. Zudem lernen sie, warum es wichtig ist die Sinnesorgane zu schützen und haben die Möglichkeit ihr Seh- und Hörvermögen zu testen.

Platzbedarf: Klassenraum plus zwei weitere Räume
Zeitung: 4 Schulstd.

Gesundheitsworkshop Mentale Gesundheit 4. Jahrgangsstufe

IN PLANUNG

Mit kreativen Methoden erarbeiten Schülerinnen und Schüler die Bedeutung von mentaler Gesundheit. Ganz nach dem Motto: "Erfahren-Begreifen-Anwenden" Ziel des Workshops ist es, die Lebenskompetenzen zu entwickeln, Widerstandskraft zu erleben und Ressourcen zu stärken.

Platzbedarf: Klassenraum plus einen weiteren Raum
Zeitung: 4 Schulstd.

**Buchung der Workshops
per Link oder QR-Code**



www.Hochsauerlandkreis.de/Gesundheitsworkshop



**Hochsauerlandkreis
Gesundheitsamt**

**Kinder-, Jugend- und Zahngesundheit
Steinstraße 27, 59872 Meschede**

**E-Mail: gesundesaufwachsen@hochsauerlandkreis.de
Telefon: +49 291 94 1053**