

Bericht zur

PROJEKTWOCHE

der LEA Produktionsschule

„Gesund & Aktiv“

Durchführungszeitraum:	27.07.-30.07.2015
Konzeption und Durchführung:	LEA Dienstleistungsbereich – der Bericht entstand unter Mithilfe von Nicolas, einem Teilnehmer des DLB
Unterstützung:	Land Tirol, AMS Tirol, Stadtgemeinde Kufstein

Am Montag, dem 27. Juli, begann die Projektwoche „Gesund und Aktiv“. Die ganze Woche beschäftigten sich die TeilnehmerInnen der LEA Produktionsschule mit unterschiedlichen Aspekten von Gesundheit, z.B. gesunder Ernährung, Bewegung im Alltag, Genussmittel, Möglichkeit zu Ruhe und Entspannung zu kommen, usw. Ziel war es, gemeinsam herauszufinden, was ein gesundes Leben ausmacht.

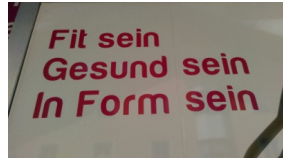
Schon einige Wochen im Voraus machte sich der Dienstleistungsbereich Gedanken zu Aktivitäten für die Projektwoche - das Ergebnis war also in inhaltlicher wie auch methodischer Hinsicht ein gemeinsames „Produkt“ von Jugendlichen und TrainerInnen.

Feinziele:

- Reflexion des eigenen Lebensstils und Stärkung des Gesundheitsbewusstseins bei den Jugendlichen
- Kennen lernen von alternativen Handlungsweisen (Ernährung, Bewegung, Genussmittel, usw.)
- Raum schaffen für eigenverantwortliches, kreatives Handeln durch die Gestaltung von eigenen Beiträgen
- Erwerb didaktischer Kompetenzen und Perspektivenwechsel
- Verantwortung für (Lern)prozesse übernehmen
- Wissenserwerb – Bewusstmachen der Wirkungen bestimmter Lebensstile auf die eigene Gesundheit
- Fähigkeit zur Selbst- und Fremdreflexion

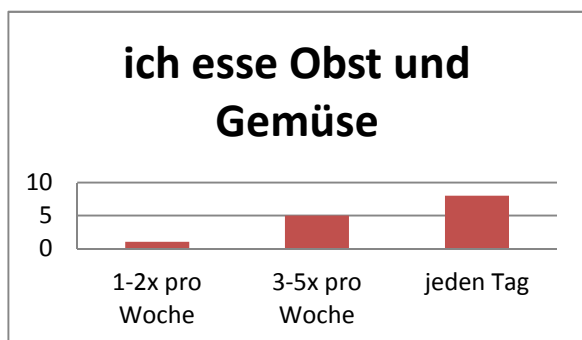
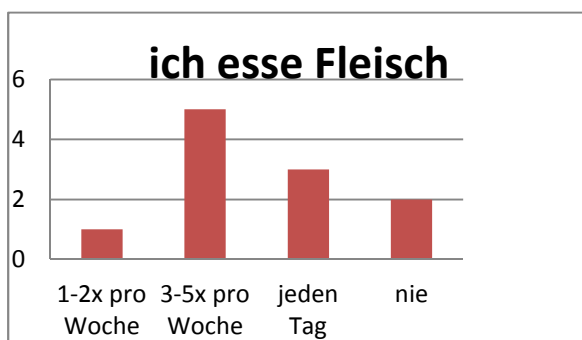
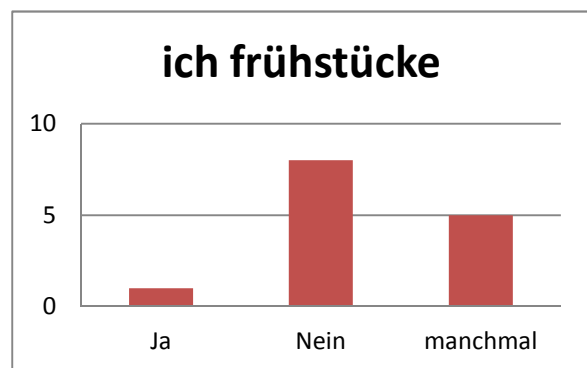
Verlauf:

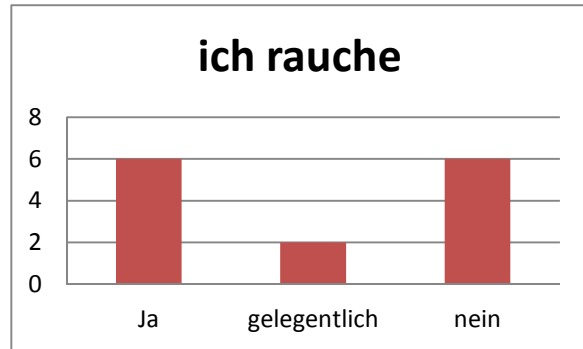
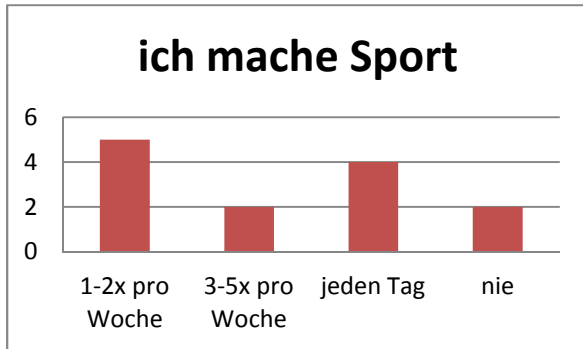
1. Montag, 27.07.2015. Einstieg ins Thema



Als Einstieg in die Projektwoche bekamen die Jugendlichen den Auftrag mit dem Handy „bewaffnet“ in Wörgl auf die Suche zu gehen – nach Objekten, Gegenständen, Situationen, die etwas mit dem Thema „Gesundheit“ zu tun haben. Diese sollten dann fotografiert, ausgedruckt und reflektiert werden. Viele Jugendliche fanden Symbole wie „Wasser“, „Obst“ oder Fahrräder. Der Einstieg war geschafft.

Weiter ging es dann mit einer Positionierungsübung im Plenumsraum – damit wurden verschiedene Gewohnheiten abgefragt. Ein Gesamtbild entstand, z.B. wie oft frühstücken die Jugendlichen eigentlich pro Woche, wie viel Fleisch oder Obst und Gemüse essen sie? Wie viel Schlaf geht sich unter der Woche, wie viel am Wochenende aus? Die Ergebnisse wurden Nicolas aus dem Dienstleistungsbereich dann mittels Excel-Diagrammen ausgewertet und aufbereitet – hier ein paar exemplarische Ergebnisse:





Aus der Positionierungsübung ergaben sich dann die Themenbereiche, die in weiterer Folge von den Jugendlichen bearbeitet wurden: Ernährung, Schlaf/Entspannung, Sport/Bewegung, Genussmittel (Alkohol, Zigaretten, Energy Drinks). Anhand eines Fragebogens sollte im Internet recherchiert und bis Donnerstag eine kurze Unterrichtssequenz erstellt werden (inkl. didaktischer Mittel).

2. Dienstag, 28.07. 2015. Film: Supersize me

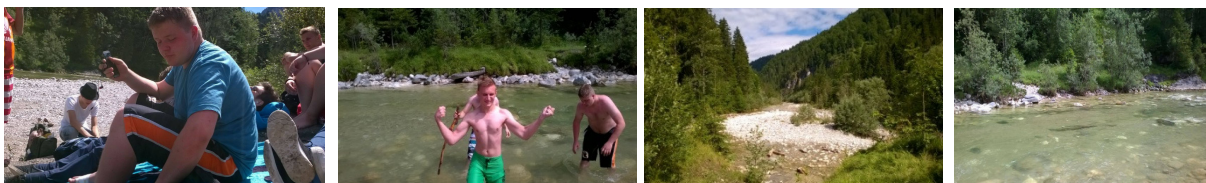
Am Dienstag stand der Fast-Food-kritische Dokumentarfilm „Supersize me“ am Programm – im Anschluss daran wurde das Gesehene reflektiert und Fragen beantwortet.

Der Film handelt von einem Selbstversuch: Ein Mann nimmt 30 Tage lang nichts anderes als Produkte von McDonalds zu sich; drei Mahlzeiten täglich, er geht nie mehr als 5000 Schritte pro Tag und bestellt in jedem Fall „SuperSized“ – Menüs, wenn er danach gefragt wird.

Der Film zeigt die Vorbereitungen auf das Experiment und dessen Folgen, so zum Beispiel Untersuchungen bei drei Ärzten und Gespräche mit ErnährungsberaterInnen. Bei dieser einseitigen Ernährung, verbunden mit Bewegungsmangel, lassen gesundheitliche Probleme nicht lange auf sich warten. In 30 Tagen nimmt die Versuchsperson 11,1 kg zu, was 13 % ihres Körpergewichts entspricht; Leberprobleme und Verstopfungen sind ebenfalls die Folge – am Ende ist die Versuchsperson knapp dran, irreparable Gesundheitsschäden davonzutragen.



3. Mittwoch, 29.07.2015. Wanderung in die Kaiserklamm



Start zu diesem Aktivtag war um 8:30 in Brixlegg. Zunächst eine Fahrt mit dem Bus nach Brandenburg; von dort aus zu Fuß weiter über das Kaiserhaus hinein in die Kaiserklamm. Dauer: ca. 1

Stunde. Dort gab es eine „zünftige“, aber gesunde Jause: frisches Brot aus einer Bäckerei, dazu Wurst, Käse, Obst, aufgeschnittenes Gemüse, Müsliriegel und Wasser. Einige Jugendliche nutzten sogar die Chance bei „Kaiserwetter“ in der Brandenberger Ache schwimmen zu gehen – an der Picknickstelle befand sich eine kleine Einbuchtung – eine richtiger „Pool“ mit ruhigem, klarem Wasser – eine Einladung, sich „in die Fluten zu stürzen“!

Danach ging es wieder zurück zum Kaiserhaus, wo Zeit für eine weitere Pause – und Mittagessen – war. Der Weg zum Bus gestaltete sich durchaus abenteuerlich - aufgrund von Bauarbeiten fuhren die Busse außerplanmäßig, Eile war also geboten. Gerade zwei Minuten vor Abfahrt wurde die Haltestelle erreicht. Sobald alle im Bus saßen, fing es an, wie aus „Kübeln zu regnen“ – ein unglaubliches Glück mit dem Wetter und ein schöner, gemeinsamer Tag an der frischen Luft!

4. Donnerstag, 30.07.2015. Vormittagsbrunch, Lerninputs & Transfer



Der letzte Tag der Projektwoche begann bereits am Vormittag mit einer gemeinsamen „gesundn Jausn“, einem Vormittagsbrunch um 10.30 im Plenumsraum. Dabei gab es nur regionale und Bioprodukte. Gutes Brot, diverse Aufstriche, Obst und Gemüse, Fruchtsäfte, Kräutertees, usw. – alles, was zu einem ordentlichen Frühstück gehört, war ausreichend vorhanden.

Am Nachmittag wurden dann die vorbereiteten „Lerninputs“ von den einzelnen Gruppen vorgetragen. Zu allen Themen hatten die Jugendlichen Plakate bzw. Power-Point-Präsentationen vorbereitet und darüber hinaus noch aktivierende Elemente, wie z. B. Quizzes, interaktive Übungen oder Fragerätsel, entworfen.

Zum Abschluss ging's um den Transfer. Wie kann das Gelernte in die Praxis umgesetzt werden? Welche Möglichkeiten haben Jugendliche konkret, um ein gesundes Leben zu führen? Alle TeilnehmerInnen überlegten sich individuell, was sie in der nächsten Woche forcieren bzw. reduzieren werden – so stand am Ende der Projektwoche ein Umsetzungsplan für erste (kleine) Schritte in Richtung aktiver, gesunder Lebensführung.