

Gesundheitstag der Klasse 8

Im Laufe eines Freitag-Vormittags im Januar konnten sich 88 Achtklässler des Bertha-von-Suttner-Gymnasiums in Andernach mit Themen rund um die eigene Gesundheit auseinandersetzen und mal selbst ausprobieren, was gesund hält oder zur persönlichen Gesundheit beitragen kann. Dabei bewegten sie folgende Fragen:

Kann man glücklich sein einfach so trainieren? Wie kann ich mich mit sportlichen Übungen fit halten? Wie viel Zeit verbringe ich eigentlich mit Social Media und wie finde ich die Balance? Was kann mir helfen mich zu entspannen? Wie kann ich meinen Gefühlen künstlerisch freien Lauf lassen? Und wie bleibe ich einfach ICH?

Zu diesen Fragen wurden verschiedene Workshops angeboten, für die sich die Schülerinnen und Schüler innerhalb des traditionellen Gesundheitstags angemeldet hatten.

Wie auch in den vorangegangenen Jahren waren alle angebotenen Workshops ein voller Erfolg. Egal, ob extern angebotenen Workshops zum Thema Bewe-



gung als auch „gesunde Ernährung/ gesund kochen“, oder die Vielzahl der intern angebotenen kreativen Projekte (Foto) zum Umgang mit Stress, Druck und Problemen - dieser außergewöhnliche Tag am BvSG mit Projektcharakter bot allen beteiligten Lehrern und Schülern der achten Klasse wieder zahlreiche Möglichkeiten die eigene Person einfach mal wieder selbst in den Fokus zu stellen und damit einen wichtigen Beitrag zur persönlichen Gesundheit zu leisten.

Diane Beebe, Koordinatorin