

Kernangebote

- Kennenlernfahrt mit Selbstversorgung
- Klassenrat
- Moderatorenausbildung
- Information über Gefahren von Handy und Internet über Eltern
- Infoveranstaltung zu „gesunden Pausensnacks und Getränken“ im Rahmen des ersten Elternabends der 5. Klassen mit Infolyer
- Exkurs zu Ernährung und Nachhaltigkeit (Biologieunterricht)
- Klasseninternes gesundes Frühstück im Schuljahr
- Fairness und Orientierung im gemeinsamen Spiel (Sportunterricht)

Wahlangebote

- Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung
- Whatsapp-Workshop für Schüler
- Aktives Ausprobieren und Entschleunigen bei den Theaterzweigen (AG)
- Verantwortung übernehmen in der Bio-AG
- Bewegte Pause

Jahrgangsübergreifendes Angebot

- Wandertage
- Freizugängliche Sportfelder z.B. Fußball- und Basketballfelder
- Boulderwand
- Mitternachtsturnier
- Spieletonne
- Projektwoche
- Regelmäßige Bundesjugendspiele
- Kooperation mit Vereinen und externen Spezialisten
- Schließfächer zur Gewichtsreduzierung der Arbeitsmaterialien für Schülerinnen und Schüler
- Beteiligung der Schüler und Eltern am Mensaausschuss
- Mitwirkung am Adventsbasar
- Musische, sportliche AGs (s. Homepage)
- Mensa mit frischem Mittagessen und ganzjährig ausgewogenem Angebot

Notizen:	Themenschwerpunkte <ul style="list-style-type: none">➤ Integration➤ Gemeinschaft➤ Verantwortung
Ziele <ul style="list-style-type: none">➤ Unterstützung bei der Neuorientierung➤ Entwicklung eines Zusammengehörigkeitsgefühls➤ Grundlagen für verantwortliches Handeln legen➤ Grundlagen im Bereich Ernährungsbildung schaffen	Notizen:
Gesundheitsbezug <ul style="list-style-type: none">➤ Ernährung, Verbraucherbildung, Gewaltprävention, Achtsamkeit, Bewegung	

Kernangebote

- Prävention: sexueller Missbrauch (Wildwasser)
- Information über körperliche und psychischen Veränderungen in der Pubertät (Biologieunterricht)
- Auseinandersetzung mit den Themen Mobbing/ Ausgrenzung und Gemeinschaft (Deutschunterricht)
- Selbstständig geleiteter Klassenrat
- Informations- und kommunikationstechnische Grundbildung als Unterrichtsfach (Informatik)
- Schwimmunterricht im Fach Sport mit den Themen Hygiene, Körperbewusstsein stärken, Körperlichkeit erleben

Wahlangebote

- Verantwortung übernehmen in der Bio-AG
- Aktives Ausprobieren und Entschleunigen bei den Theaterzweigen (AG)
- Nikotin- Prävention („Nein-sagen-können“)
- Während einer Projektwoche Angebot zur Medienkompetenz
- Patenschaften für neue 5. Klassen

Jahrgangübergreifendes Angebot

- Wandertage
- Freizugängliche Sportfelder z.B. Fußball- und Basketballfelder
- Boulderwand
- Mitternachtsturnier
- Spieletonne
- Projektwoche
- Regelmäßige Bundesjugendspiele
- Kooperation mit Vereinen und externen Spezialisten
- Schließfächer zur Gewichtsreduzierung der Arbeitsmaterialien für Schülerinnen und Schüler
- Beteiligung der Schüler und Eltern am Mensaausschuss
- Mitwirkung am Adventsbasar
- Musische, sportliche AGs (s. Homepage)
- Mensa mit frischem Mittagessen und ganztägig ausgewogenem Angebot

<p>Notizen:</p>	<p>Themenschwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Persönlichkeitsentwicklung (Ich-Identität)➤ Geschlechterrollen➤ Respektvoller Umgang miteinander➤ Verantwortung
<p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Unterstützung bei der Entwicklung einer eigenen Persönlichkeit➤ Vorbereitung auf eine verantwortungsvolle Partnerschaft➤ Vertiefung verantwortlicher Freundschaften➤ Verantwortung für andere übernehmen	<p>Notizen:</p>
<p>Gesundheitsbezug</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Gewaltprävention; Wahrnehmung: Körperbewusstsein, Gesundheit; Bewegung; Achtsamkeit	

Kernangebote

- ICH-Abgrenzung und Einsatz für andere (Religionsunterricht)
- Anatomie und Bewegung des Körpers (Biologieunterricht)
- Richtige Bewegung und „Rückenschule“ (Biologieunterricht)
- Gefahren durch Rauchen und Staub (Biologieunterricht)
- Verdauung und ausgewogene Ernährung (Biologieunterricht)
- Prävention von Essstörungen
- Besuch bei Pro Familia
- Kennenlerntag
- Klassenfahrt mit sportlichem Schwerpunkt
- Klassentag zum Thema „Mobbingfreie Schule“
- Konflikte und Konsens in der sozialen Gruppe (PoWi-Unterricht)
- Kauf- und Verbraucherverhalten (PoWi-Unterricht)
- Methodentag, u.a. Selbstorganisation
- Abhängigkeit von Suchtmitteln (Religionsunterricht)
- Sportunterricht vierstündig

Wahlangebote

- Persönlichkeit entdecken und fördern bei den Theaterzweigen (AG)
- Aktion rauchfreies Klassenzimmer und bundesweiter Nichtraucher-Klassenwettbewerb für Klassen

Jahrgangsübergreifendes Angebot

- Wandertage
- Freizugängliche Sportfelder z.B. Fußball- und Basketballfelder
- Boulderwand
- Mitternachtsturnier
- Spieletonne
- Projektwoche
- Regelmäßige Bundesjugendspiele
- Kooperation mit Vereinen und externen Spezialisten

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schließfächer zur Gewichtsreduzierung der Arbeitsmaterialien für Schülerinnen und Schüler ➤ Beteiligung der Schüler und Eltern am Mensaausschuss ➤ Mitwirkung am Adventsbasar ➤ Musische, sportliche AGs (s. Homepage) <p>Mensa mit frischem Mittagessen und ganztägig ausgewogenem Angebot</p>	
	<p>Themenschwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Eigene körperliche und seelische Gesundheit ➤ Selbstorganisation ➤ Respekt und Toleranz
<p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Informationen über den eigenen Körper beschaffen und deren Bedeutung verstehen ➤ Informationen über gesundheitsschädigendes Verhalten (körperlich und seelisch) erhalten ➤ Vielfalt richtiger Bewegungsmöglichkeiten entdecken, einschätzen und entwickeln ➤ Maßnahmen für die Gesundheitsvorsorge ableiten ➤ Grundlagen für selbstständig organisiertes Arbeiten legen ➤ Eigene Stärken und Schwächen erkennen und damit umgehen lernen 	<p>Notizen:</p>
<p>Gesundheitsbezug</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Suchtprävention, Gewaltprävention, gesunde Bewegung, Wahrnehmung: Gesundheitsprävention 	

Kernangebote

- Alkoholparcours
- Literarische Auseinandersetzung mit Außenseitertum, Erstkontakt mit Drogen und Pubertätsprobleme (Deutschunterricht)
- Körperbildung und Fitness steigern (Sportunterricht)
- Spielen nach Regeln vertiefen (Sportunterricht)
- Interkultureller Kontakt im Rahmen des Spanisch- und Französischaustauschs
- Menschenrechte und Freiheitsgedanke (Geschichtsunterricht)
- Wahlunterricht
- Theaterpädagogische Übungen zum Thema Freundschaft und Liebe (Kunst)

Wahlangebote

- Ausbildung zum Schulsportmentor WPU
- Soziales Engagement als WPU
- Stresspräventionstag für Klassen
- Alkoholsekundärprävention bei Bedarf

Jahrgangsübergreifendes Angebot

- Wandertage
- Freizugängliche Sportfelder z.B. Fußball- und Basketballfelder
- Boulderwand
- Mitternachtsturnier
- Spieletonne
- Projektwoche
- Regelmäßige Bundesjugendspiele
- Kooperation mit Vereinen und externen Spezialisten
- Schließfächer zur Gewichtsreduzierung der Arbeitsmaterialien für Schülerinnen und Schüler
- Beteiligung der Schüler und Eltern am Mensaausschuss
- Mitwirkung am Adventsbasar
- Musische, sportliche AGs (s. Homepage)
- Mensa mit frischem Mittagessen und ganztägig ausgewogenem Angebot

Notizen:	Themenschwerpunkte <ul style="list-style-type: none">➤ Vorurteile abbauen➤ Teamfähigkeit➤ Regeln und Normen
Ziele <ul style="list-style-type: none">➤ Soziales Miteinander fördern➤ Eigene Interessen entwickeln und verfolgen➤ Kulturelle Kompetenz anbahnen➤ Empathiefähigkeit einüben	Notizen:
Gesundheitsbezug <ul style="list-style-type: none">➤ Suchtprävention, Gewaltprävention, Achtsamkeit, Wahrnehmung, Bewegung	

Kernangebote

- Umgang mit Leben und Tod (Religions- und Deutschunterricht)
- Sucht und Drogen (Biologieunterricht; informativ und präventiv)
- verantwortlicher Umgang mit Menschenleben (Biologieunterricht)
- Sexualerziehung (Biologieunterricht)
- Zivilisationskrankheiten z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Prävention (Biologieunterricht)
- Betriebspraktikum (PoWi-Unterricht)
- Zukunftspläne und Umweltschutz (Fremdsprachen)

Wahlangebote

- Erste-Hilfe-Kurs
- Ausbildung zum Schulsportmentor WPU
- Soziales Engagement als WPU
- DFB-Junior-Coach

Jahrgangsübergreifendes Angebot

- Wandertage
- Freizugängliche Sportfelder z.B. Fußball- und Basketballfelder
- Boulderwand
- Mitternachtsturnier
- Spieletonne
- Projektwoche
- Regelmäßige Bundesjugendspiele
- Kooperation mit Vereinen und externen Spezialisten
- Schließfächer zur Gewichtsreduzierung der Arbeitsmaterialien für Schülerinnen und Schüler
- Beteiligung der Schüler und Eltern am Mensaausschuss
- Mitwirkung am Adventsbasar
- Musische, sportliche AGs (s. Homepage)

Mensa mit frischem Mittagessen und ganztägig ausgewogenem Angebot

<p>Notizen:</p>	<p>Themenschwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Verlustängste ➤ Drogen ➤ Sozialethik ➤ Liebe und Sexualität ➤ Gesundheitsbewusstsein ➤ Lebensplanung
<p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wahrnehmung und Deutung des Lebenszyklus ➤ Vermittlung von Wirkung und Konsequenzen des Drogenkonsums ➤ Sensibilisierung für die körperliche Integrität des Menschen ➤ Verantwortlicher Umgang mit Sexualität und Emotionalität ➤ Aufklärung über Folgen einer ungesunden Ernährung ➤ Einbringen individueller (Sozial-)Kompetenzen 	<p>Notizen:</p>
<p>Gesundheitsbezug Suchtprävention; Achtsamkeit: Identitätsfindung; Wahrnehmung: Körperbewusstsein; Bewegung</p>	

Kernangebote

- Methodentag zu Lerntechniken/ Stimme (Projekt)
- Ernährung und deren Verdauung (Biologieunterricht)
- Wirkung teratogener Stoffe (Biologieunterricht)
- sexuelle Identitäten (Biologieunterricht)
- Nächstenliebe im 21. Jahrhundert (Religionsunterricht)
- Aufklärung über physiologische Wirkung von Alkohol (Projekt)
- Herz-Kreislaufsystem und Trainingslehre in Theorie und Praxis (Sport)
- Selbstreflexion und Objektivierung der eigenen soziologischen Situation (PoWi- und Fremdsprachenunterricht)

Wahlangebote

- WPU Gesundheit und Lebensstil
- WPU Theater
- WPU Sport
- WPU Geld
- Projekttag Rassismusprävention

Jahrgangsübergreifendes Angebot

- Wandertage
- Freizugängliche Sportfelder z.B. Fußball- und Basketballfelder
- Boulderwand
- Mitternachtsturnier
- Spieletonne
- Projektwoche
- Regelmäßige Bundesjugendspiele
- Kooperation mit Vereinen und externen Spezialisten
- Schließfächer zur Gewichtsreduzierung der Arbeitsmaterialien für Schülerinnen und Schüler
- Beteiligung der Schüler und Eltern am Mensaausschuss
- Mitwirkung am Adventsbasar
- Musische, sportliche AGs (s. Homepage)

Mensa mit frischem Mittagessen und ganztägig ausgewogenem Angebot

<p>Notizen:</p>	<p>Themenschwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Selbstorganisation ➤ physische und psychische Beeinträchtigungen ➤ sexuelle Vielfalt ➤ Sozialethik ➤ gesunde Lebensführung ➤ Erlebnispädagogik
<p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung des eigenverantwortlichen Lernprozesses ➤ Wahrnehmung von körpereigenen Prozessen und deren Auswirkung ➤ Sensibilisierung für den Umgang mit beeinträchtigten Menschen ➤ Wahrnehmung von unterschiedlichen sexuellen Identitäten ➤ Assistenz bei der Planung eines gesundheitsbewussten Lebensstils ➤ ethische Beurteilung individueller Möglichkeiten und Grenzen 	<p>Notizen:</p>
<p>Gesundheitsbezug Achtsamkeit: Stressbewältigung, differenziertes Körperbewusstsein, Inklusion, spezifische Identitätsfindung, Grenzerfahrung; Verbraucherbildung: Gesundheitsbewusstsein im Alltag; Sucht- und Gewaltprävention; Bewegung</p>	

Kernangebote

- sportartenspezifische Kurse (Sportunterricht)
- Drogen- und Medikamentenmissbrauch und dessen zelluläre Auswirkungen (Biologieunterricht)
- globale Nachhaltigkeitsentwicklung (Biologie- und Ethikunterricht)
- bioethische Grundfragen (Biologie- und Religionsunterricht)
- philosophische Grundfragen, z.B. Freundschaft und Tod (u.a. Deutsch- und Lateinunterricht)
- Umgang mit Krankheit und körperlicher Beeinträchtigung in der Antike (Religionsunterricht)
- Umgang mit psychischen Erkrankungen (Deutschunterricht)
- Berufsorientierungstage und Praktikum in Q2
- politische Emanzipation (PoWi- und Fremdsprachenunterricht)

Wahlangebote

- DFB-Junior-Coach
- Schulsanitätsdienst
- selbstständiges Durchführen von AGs mit sportlichem Schwerpunkt (z.B. Modern dance)
- Schullaufbahnberatung
- Berufsberatung
- Medienscoutsausbildung

Jahrgangsübergreifendes Angebot

- Wandertage
- Freizugängliche Sportfelder z.B. Fußball- und Basketballfelder
- Boulderwand
- Mitternachtsturnier
- Spieletonne
- Projektwoche
- Regelmäßige Bundesjugendspiele
- Kooperation mit Vereinen und externen Spezialisten
- Schließfächer zur Gewichtsreduzierung der Arbeitsmaterialien für Schülerinnen und Schüler
- Beteiligung der Schüler und Eltern am Mensaausschuss
- Mitwirkung am Adventsbasar

<p>➤ Musische, sportliche AGs (s. Homepage) Mensa mit frischem Mittagessen und ganzjährig ausgewogenem Angebot</p>	
<p>Notizen:</p>	<p>Themenschwerpunkte</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ persönliche Interessenwahl ➤ neurophysiologische Erkrankungen und genetische Grundlagen ➤ Natur- und Umweltschutz ➤ Reproduktionsmedizin ➤ Umgang mit existenziellen Lebensfragen ➤ Lebensweltorientierung ➤ menschliche Psyche (Freuds Instanzenmodell) ➤ Mitbestimmungsrechte
<p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lebensentwürfe kritisch-ethisch hinterfragen können ➤ Sensibilisierung für die langfristigen Folgen des Drogen- und Medikamentenkonsums ➤ mögliche Zukunftsperspektiven kennenlernen und eigene entwickeln ➤ Herausforderungen unserer Zeit erkennen und Bewältigungsmöglichkeiten diskutieren ➤ kritische Auseinandersetzung mit sozioökonomischer Ungleichheit 	<p>Notizen:</p>
<p>Gesundheitsbezug Suchtprävention; Achtsamkeit: Körperbewusstsein, Wohlbefinden, Persönlichkeitsentwicklung; Bewegung; Ernährungs- und Verbraucherbildung</p>	

Kernangebote

- Doppelstundenmodell
- Informationstafel zur Lehrergesundheit im Lehrerzimmer
- Wünsche bzgl. Stundenverteilung und freier Tage zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- individuelle schnelle Entlastung bei persönlichen Härtefällen möglich
- Bereitschaftssystem
- Klassenleiterteams
- Pädagogische Konferenzen
- Lehrerruheraum
- Dauerhafter Konferenzraum
- Ruhige Arbeitsplätze in den Lehrerbibliotheken
- Kollegiumsausflüge
- Pädagogischer Tag zum Thema Gesundheit möglich
- Supervision
- AG „Soziales Miteinander“
- Vertretung durch VSS-Kräfte zur Entlastung der Lehrer
- festinstallierte Beamer in fast allen Unterrichtsräumen
- Mensa mit frischem Mittagessen und ganztägig ausgewogenem Angebot
- Personalentwicklung und Jahresgespräche
- Personalrat und jährliche Personalversammlung
- Berufliches Wiedereingliederungsmanagement
- Steuergruppe und Gesundheitsteam
- Entlastung durch die Nutzung externer Kooperationspartner (Schulsozialarbeit, Schulpsychologie, Agentur für Arbeit usw.)

Wahlangebote

- jährlich wechselndes Angebot eines Workshops- bzw. Fortbildung zu Themen der Lehrergesundheit
- Kollegiumssportgruppe
- Fahrgemeinschaften
- Gottesdienste und Konzerte
- gemeinsamer kulinarischer Ferienbeginn

Notizen:	Themenschwerpunkte <ul style="list-style-type: none">➤ Work-Life-Balance➤ Effizienz im Schulalltag➤ Körperliches und seelisches Wohlbefinden
Ziele <ul style="list-style-type: none">➤ Die Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer erhalten und fördern, da sie eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit der Schülerinnen und Schülern ist.➤ Das Engagement der Lehrerinnen und Lehrer fördern.➤ Die Arbeitszufriedenheit der Lehrerinnen und Lehrer erhöhen.➤ Durch Teamarbeit und organisatorische Strukturen entlasten.➤ Respektvollen und toleranten Umgang miteinander bewahren und verbessern.	Notizen:
Gesundheitsbezug Achtsamkeit: Stressbewältigung, Gesundheitsbewusstsein; Bewegung;	