

Idee

Gesundheit an grossen Anlässen



Von der Jugendsession **angenommen** mit 56 zu 55 Stimmen

Jahr: 2007
Thema: Gesundheit
Adressat: Diverse
Eingabeform: Idee

Inhalt:

Der Output unserer Gruppe „für eine gesunde Jugendsession“ soll ein Leitfaden für Grossanlässe von Jugendlichen sein. Wir haben den Begriff „Gesundheit“ unter drei Aspekten betrachtet.

Bewegung

- Neue Sportarten (Workshops)
 - z.B.: Lacrosse, Flag-Football, Slackline, Ultimate, Softball
- Gruppenspiele (Workshops)
 - z.B.: Fussball, Basketball (evtl. neben Party eine offene Turnhalle für Spiel und Sport)
- Entspannungsübungen
 - Verteilen eines Infoblattes mit Entspannungsübungen, die während Gruppenarbeiten ausgeführt werden können.
- Postenlauf oder Spaziergang
- Ortserkundung in Form eines Spaziergangs oder eines Postenlaufs

Psychische Gesundheit

- Mobbing (Workshops)
 - Rollenspiele und Analyse
- Gesunde Kommunikation (Workshops)
 - Theorie und Praxis
- HIV (-Workshops)
 - Betroffene erzählen
- Plenumsgespräch über Magersucht

Ernährung

- Gemüsedips zu passenden Essen
- Kochkurs (Workshops)
- Stellwand über Ernährung
- Tea-time in Nachmittagspause
- Tee-Bar
- Dörrobst, Gemüse, Nüsse und Früchte immer vorhanden
- Getränke mit weniger Zucker oder Süssungsmitteln

Highlights

- Modeschau – wir fühlen uns schön!
 - Eine Modeschau auf einem öffentlichen Platz von und für Teilnehmende
- Erlebnisse
 - Neue Menus, neue Gesichter

Allgemeines

Wir empfehlen

- das (öffentliche) Programm rauchfrei zu halten
- ÖV oder Velos zu benützen

- bei den oben genannten Punkten mit schon vorhandenen Organisationen zusammenzuarbeiten.

Wenn ihr unserem Leitfaden zustimmt, setzt ihr ein Zeichen für ein gesundes Lebensgefühl.

Begründung:

Interessante Informationen zum Thema und Dokumente

Status und Erfolg:

Nachverfolgung durch das forum nicht abgeschlossen