

Konzept 2

Gesund und selbstbestimmt- Dein Weg in die Zukunft

- Zeitbedarf: ganztägig
- Zielgruppe: Kinder zwischen 12-17 Jahre
- Preis: 170€ für 3mal 90min
- Feedback-Evaluation

Ziele:

- Esse ich intuitiv?
- Nachhaltige Ernährung, worauf muss ich bei Vegan/vegetarischer Ernährung achten?
- Wie komme ich entspannt durch stressige Zeiten?
- Was möchte mein Körper mir sagen? Bedürfnisorientierte Lebensweise.
- Vermittlung von Wissen über achtsames und selbstbestimmtes Leben

Aktiv und Gesund- Gemeinsam groß werden

Esse ich Intuitiv?

- Ernährungswissenschaftlerin
- Selbsttest: bin ich ein intuitiver Esser?
- Welchen Einfluss hat SocialMedia, und wie trainiere ich meinen Insta-Algorithmus
- Selbstbild VS. Fremdbild: Übung Komplimente
- Verweis auf: Ehrenamt, Training/ Sportvereine, Beratungsstellen, Schulsozialarbeiter*innen, Schulärzt*innen, Familienhilfen
- Bei Auffälligkeiten an Schulleitung, oder Klassenleitung

Aktiv und Gesund- Gemeinsam groß werden

Nachhaltige Ernährung, darauf ist bei vegan/vegetarisch zu achten

- Ernährungswissenschaften
- Raterunde: CO₂ Verbrauch verschiedener Ernährungsformen
- Was bedeutet vegan, vegetarisch, pflanzenbasiert und Flexitarisch?
- Welche Mangelerscheinungen sind häufig? Welcher Nährstoffmangel ruft sie hervor?
- Aufbau eines ausgewogenen Tellers
- Rezeptheft
- Kochen eines Gerichtes (wenn Küche vorhanden)

Aktiv und Gesund- Gemeinsam groß werden

Was möchte mein Körper mir sagen? Bedürfnisorientierte Lebensweise

- Ergotherapie+Ernährungswissenschaften
- Welches Bedürfnis steckt hinter welcher Emotion?
- Unterscheidung zwischen Körperhunger und Seelenhunger
- Arbeiten mit dem Reiz-Reaktions-Kreislauf
- Stress und seine körperlichen Auswertungen

Aktiv und Gesund- Gemeinsam groß werden

Vermittlung von Wissen über achtsames und selbstbestimmtes Leben

- Ergotherapie
- Einführung und Austesten verschiedener Entspannungstechniken
- Klangschale, Atmung
- Umgang mit Medienkonsum: Alternative Tätigkeiten ABC