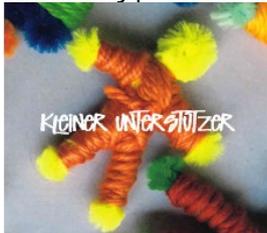


Projektwoche «Ready4life – Gewaltprävention und Gesundheit»

Übersicht aller Kurse, die auf den verschiedenen Stufen angeboten werden:

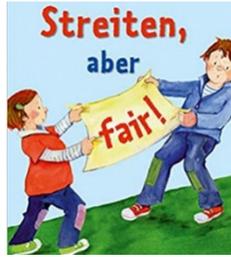
<p>Geschicklichkeitstraining</p>  <p>In der Sporthalle kannst du an verschiedenen Stationen deine Geschicklichkeit üben und testen. (Vielleicht traust du dich auch, mit verbundenen Augen zu balancieren? Oder von einem hohen Hindernis auf die Matte zu springen?)</p>	<p>Wellness für Körper und Geist</p> <p>Was hilft uns zum Entspannen und wohlfühlen?</p> <p>Wir richten eine Wellnessoase ein, tun uns viel Gutes und entspannen unseren Körper und auch unseren Kopf. Wir machen Massagen, Fantasiereisen, Entspannungsübungen und stellen Badebomben, Seifen und Cremes her.</p> 	<p>Gefühlsbuch</p>  <p>Welche Gefühle gibt es?: Mit Achtsamkeitsübungen spüren, welche Gefühle ich in mir fühle. Zu bestimmten Gefühlen Erfahrungen teilen, Strategien für mehr oder weniger von diesem Gefühl erarbeiten. Fazit: Akzeptanz für alle Gefühle.</p>	<p>Draussen kochen</p>  <p>Gesundes aus der Natur zu einem feinen Menü verarbeiten.</p>
<p>Yoga</p>  <p>Wir entspannen unseren Körper und Geist beim gemeinsamen Yoga.</p>	<p>Kletterhalle 6APlus</p>  <p>Klettern macht Spass und fördert Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit!</p>	<p>Wiedergutmachungs-Karten</p>  <p>Malen für den guten Zweck. Gemeinsam gestalten wir analog und digital Postkarten, mit denen man sich entschuldigen oder etwas wieder gut machen kann.</p>	<p>Werken mit Gefühl</p>  <p>Wie geht es mir? Wir stellen ein persönliches Sorgenpüppchen her.</p>
<p>Tut Wut gut?</p>  <p>Was sind angenehme / unangenehme Gefühle? Wie kann ich damit umgehen, wenn ich ein unangenehmes Gefühl habe? Wir entdecken anhand einer Geschichte und eigenen Erlebnissen, was mit mir passiert, wenn ich wütend werde und was mir helfen kann, um mich wieder zu beruhigen.</p>	<p>Chancen und Risiken im Netz</p>  <p>Das Surfen im Internet ist für uns ganz alltäglich. Worauf kann ich achten, welche Gefahren sollte ich kennen und was ist Cybermobbing?</p>	<p>Töpfern mit Gefühl</p>  <p>Kann ich meine Gefühle zeigen? Kann ich meine Gefühle zeichnen? Kann ich meine Gefühle modellieren? Du gestaltest ein kleines Bild oder Gesicht aus Ton. Nachher wirst du es farblich, je nach deiner Gefühlslage, mit einer speziellen Töpferfarbe anmalen.</p>	<p>SIG Spiele Zyklus 1</p>  <p>Was ist der innere Schiedsrichter? Lerne deinen inneren Schiedsrichter besser kennen beim Spielen mit anderen.</p>

Krav Maga



Stopp heisst Stopp! Beim Selbstverteidigungskurs lernst du ein klares Stopp mit deinem Körper und deiner Stimme zu zeigen. Du lernst einfache Handgriffe, um dich in einer brenzlichen Situation zu schützen.

Fair streiten – geht das?



Streiten können wir nicht verhindern, aber wir können lernen, wie wir mit Streit umgehen und wie wir einen gemeinsamen Ausweg daraus finden.

Theater-Erlebnis



Möchtest du mit uns eintauchen in ein besonderes Gruppenerlebnis? In verschiedene Rollen schlüpfen, Gefühle erleben, Theater spielen und gemeinsam viel Spass haben...

Partnerakrobatik



Wir meistern Herausforderungen, nehmen Rücksicht aufeinander und lernen erste kleine Akrobatik-Kunststücke. Bestehst auch du den Spaghetti-Test? Du wählst selbst, was du ausprobieren möchtest.

Malen



Du darfst malen, was du möchtest. Du gestaltest gemäss deiner Stimmung, Gedanken, Gefühlen und Wünschen mit Farbe ein grosses Bild. Die Freude am Malen ist wichtiger als das Produkt.

Gesunde Ernährung - was gibt Power auf die Dauer?



Welche Nährstoffe braucht es für eine gesunde Ernährung? Vegetarische Ernährung, vegane Ernährung - was ist das genau? Wir stellen selber einen Znüni her und erfahren viel über verschiedene Ernährungsarten.

Wieviel und welche Mediennutzung ist gesund?



Welche Strategien wenden Apps und Spiele an, um den UserIn länger online zu halten? Was hat das Internet für einen Einfluss auf meine Gesundheit? Welche Strategien gibt es, um im «grünen Bereich» in der Nutzung zu bleiben?

Let's move - Lass uns bewegen!



Mit Tanz, Groove und Klang schaffen wir uns unsere eigene Welt. Musik ist Bewegung!

SiG-Spiele Zyklus 2



Spiele für ein harmonisches Zusammensein - Wir lernen verschiedene Gruppen- und Pausenplatzspiele kennen und trainieren damit das friedliche Zusammenleben.

Sportspiele / Bodysoccer



Wir spielen draussen und nutzen das Bodysoccer-Feld.

RapKid – Bodypercussion



Wir üben einen coolen Rap ein und stärken mit Bodypercussion unser Körpergefühl. Zusammenhalt und friedliches Zusammenleben sind zentral.