

Weiterführende Schulen

Ernährung

- Aktion „**Gesund schmeckt besser**“ (Dauer 2 Schulstunden)

In Verbindung mit einem Frühstück wird den Schülern altersgerecht die Bedeutung der einzelnen Nahrungsbestandteile erklärt. Die Auswahl der Lebensmittel soll Lust auf Gesundes wecken und einfach umsetzbare Alternativen für Zuhause aufzeigen. Mit einer Rezeptesammlung gerüstet, kann das Frühstück auch im Elternhaus wiederholt werden.

Hautgesundheit

- Aktion „**Cooler Hautgefühl – ein Kinderspiel**“, Module 3+4

Modul 3 (9/10 Jahre): Sonne, Strand und Sonnenbrand (Dauer 2 Schulstunden)

In einem interaktiven Powerpoint-Vortrag werden die Schüler über das Thema Sonnenschutz informiert. Sie erfahren von den guten und schlechten Seiten der Sonnenstrahlung. Dabei soll die Bewegung im Freien als positives Freizeitverhalten unterstützt, das Schönheitsideal „Bräune“ jedoch hinterfragt werden. Besonderer Wert wird auf die Frage gelegt, an welchen Orten und zu welchen Zeiten man sich wie schützen muss und wie Sonnenschutzmittel korrekt angewandt werden. Nach jedem „Vortrags-Block“ folgt eine Auflockerung in Form eines Quizspiels.

Modul 4 (ab 10 Jahren): Unreine Haut, veränderte Haut – veränderte Pflege!

(Dauer 2 Schulstunden)

Ab 10 Jahren beginnt sich die Haut noch einmal stark zu verändern. Der Vortrag soll die Kinder sensibel machen, die Veränderungen der Haut zu erkennen und Hautreaktionen einschätzen zu lernen. Der Vortrag vermittelt Wissen über die hormonellen Einflüsse und die neuen Pflegeanforderungen in diesem Alter.