



Gesundheits-Werkstatt: Blitz-Triathlon



🔧 Was passiert?

Führt mit eurem Lehrer den Blitz-Triathlon aus dem Film durch.

🕒 Wie oft?

Einmal wöchentlich, einen Monat lang.

✅ Schon gecheckt?

Für alle, die anwesend waren und mitgemacht haben, gibt es ein  auf der Checkliste. Wer sich nicht ausreichend bewegt hat, bekommt ein .

? Wie geht's?

- 1.** Steht alle auf!
- 2.** Schüttelt die Arme und die Beine durch!
- 3.** Atmet zwei Mal tief ein und wieder aus!
- 4.** Jetzt wird geschwommen: je 20 Schwimmzüge Brust, Kraul und Rücken!
- 5.** Schwingt euch aufs Fahrrad: rotiert für 60 Sekunden mit den Unterarmen und fahrt Berge auf und ab, legt euch in Rechts- und Linkskurven! Ihr habt den Helm vergessen, fahrt noch einmal rückwärts!
- 6.** Letzte Disziplin: Lauft 60 Sekunden auf der Stelle. Legt dann einen Endspurt ein und zählt von 10 abwärts!
- 7.** Geschafft: Nehmt die Medaille entgegen und beugt dazu euren Oberkörper vor!
- 8.** Platziert den Pokal auf dem Wohnzimmerschrank, indem Ihr euch auf die Zehen stellt und den Oberkörper weit nach oben streckt!



Gesundheits-Werkstatt: **Vitamin-Tag**

Köpfchen
MIT
GEGEN
Krebs



smart
BE
AGAINST
cancer

- 🔧 Was passiert?**
Bringt Obst oder Gemüse zum Essen mit in die Schule.
- 🕒 Wie oft?**
Einmal wöchentlich, einen Monat lang.
- ✅ Schon gecheckt?**
Für alle, die anwesend waren und mitgemacht haben, gibt es ein ✅ auf der Checkliste. Wer kein Obst oder Gemüse mitgebracht hat, bekommt ein ❌.
- ? Wie geht's?**
Zeigt eine Portion, d.h. eine Hand voll Obst oder Gemüse, als „Beweisstück“ im Unterricht vor und spricht mit eurem Lehrer ab, ob es sofort oder später gegessen wird.



Gesundheits-Werkstatt:

Cool trinken ohne Extra-Zucker



Was passiert?

Bringt Wasser, selbst gemixte Saftschorlen oder ungesüßten Tee mit in die Schule.

Wie oft?

Einmal wöchentlich, einen Monat lang.

Schon gecheckt?

Für alle, die anwesend waren und mitgemacht haben, gibt es ein  auf der Checkliste. Hat jemand ein stark zuckerhaltiges oder gar kein Getränk mit, wird das mit einem  markiert.

Wie geht's?

Zeigt eure Flasche mit Wasser, Saftschorlen oder ungesüßtem Tee als „Beweisstück“ im Unterricht vor und nehmt direkt mal einen großen Schluck!



Gesundheits-Werkstatt: Dunstfrei



🔧 Was passiert?

Verzichtet auf Zigaretten, Shishas und Ähnliches.

🕒 Wie oft?

Einen Monat lang.

✅ Schon gecheckt?

Für alle, die nicht geraucht haben, gibt es für diese Woche ein  auf der Checkliste. Wenn geraucht wurde, wird ein  eingetragen. Das funktioniert nur mit Ehrlichkeit und gegenseitiger Kontrolle.

❓ Wie geht's?

Sagt „Nein“ zu Zigaretten, Shishas und Ähnlichem und versucht, jede Woche ein Häkchen auf eurer Liste zu setzen!



Gesundheits-Werkstatt: Promillefrei

**MIT
Köpfchen
GEGEN
Krebs**



**smart
BE
AGAINST
cancer**



Was passiert?

Verzichtet auf alkoholische Getränke wie Bier, Wein und Alkopops.

Wie oft?

Einen Monat lang.

Schon gecheckt?

Für alle, die keinen Alkohol getrunken haben, gibt es für diese Woche ein  auf der Checkliste. Wenn Alkohol getrunken wurde, wird ein  eingetragen. Das funktioniert nur mit Ehrlichkeit und gegenseitiger Kontrolle.

Wie geht's?

Sagt „Nein“ zu alkoholischen Getränken und versucht, jede Woche ein Häkchen auf eurer Liste zu setzen!