

3. Gesundheitsprojekt im Einzelhandel KEH in den 2.Lehrjahren vom 11.-15. Juli 2016

MONTAG, 11.07.2016		DIENSTAG 12.07.2016		MITTWOCH, 13.07.2016		DONNERSTAG, 14.07.2016		FREITAG, 15.07.16
7:30 – 7:45 Eröffnung der Projektwoche in der Aula D 37								
<p>Gruppe 1 7:50 – 09:00 Raum: C 28</p> <p>ungesunde Ernährung = Stress für den Körper (Verbraucherzentrale)</p> <p>09:20 – 10:50 Workshop Raum: C 27 + Küche (Verbraucherzentrale)</p>	<p>Gruppe 2 7:50 – 09:00 Raum: C 27 + Küche</p> <p>ungesunde Ernährung = Stress für den Körper Workshop (Verbraucherzentrale)</p> <p>09:20 – 10:50 Raum: C 28 (Verbraucherzentrale)</p>	<p>Gruppe 1 7:30–11:05 Teilnahme am Sportfest</p> <p>Bewegung zum Stressabbau</p>	<p>Gruppe 2 07:30-11:05 Raum: F 22</p> <p>Arten, Ursachen und Auswirkungen von Stress</p> <p>Erproben von Entspannungstechniken wie Yoga, Massage-, Sitz- und Tragetechniken (Physiotherapeut Martin Puhlmann)</p>	<p>Gruppe 1 07:30-10:50 Raum: Aula C 37 und C 38</p> <p>Entwicklungsstufen in die Alkoholsucht, Auswirkungen auf das Leben, die Familie und die Gesundheit (Herr Lippe, Trockendock e.V.)</p>	<p>Gruppe 2 07:30-10:50 Raum: C 27 + Flure</p> <p>Alkoholprävention/-parcours</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alkohol und Wirkungen • Alkohol im Alltag • Folgen übermäßigen Konsums • Alkohol und Gewalt • Alkohol und das Gesetz • Hilfsangebote • Statistik (Lunte e.V.) 	<p>Gruppe 1 07:30-10:50 Raum: Aula C 37 und C 38</p> <p>GFK –stressfrei kommunizieren lernen</p>	<p>Gruppe 2 07:30-10:50 Sporthalle Kleiner Warnowdamm</p> <p>Meditation-Entspannungstechnik in Stress-situationen</p> <p>(Max Kaden) Hatha Yogalehrer, Meditationstrainer</p>	<p>07:30-10:05 Räume: Gruppe 1 in C 27 Gruppe 2 in C 28</p> <p>Gesundes Frühstück</p> <p>10:05-10:50 Auswertung der Projektwoche</p> <p>Präsentation der Ergebnisse</p>
<p>Gruppe 1 11:10 – 12:10 Raum: C 28</p> <p>Trendgetränke mixen; Vegane und vegetarische Lebensmittel auf dem Prüfstand (Verbraucherzentrale)</p> <p>12:30 – 13:45 Raum: C 27 Kräuterkunde ...</p>	<p>Gruppe 2 11:10 – 12:10 Raum: C 27</p> <p>Kräuterkunde Thema: Fit und gesund mittels Heilkräuter (Herr Hollmann)</p> <p>12:30 – 13:45 Raum: C 28 Trendgetränke mixen; Vegane und vegetarische Lebensmittel auf dem Prüfstand (VZ)</p>	<p>Gruppe 1 11:10- 13:45 Raum: F22</p> <p>Arten, Ursachen und Auswirkungen von Stress</p> <p>Erproben von Entspannungstechniken wie Yoga, Massage-, Sitz- und Erlernen von Tragetechniken</p>	<p>Gruppe 2 11:10 – 13:45 Uhr Teilnahme am Sportfest</p> <p>Bewegung zum Stressabbau</p>	<p>Gruppe 1 11:10 – 13:45 Raum: C 27 + Flure</p> <p>Alkoholprävention/-parcours (Lunte e.V.)</p>	<p>Gruppe 2 11:15 – 13:45 Raum: Aula C37 und C 38</p> <p>Entwicklungsstufen in die Alkoholsucht, Auswirkungen auf das Leben, die Familie und die Gesundheit (Herr Lippe, Trockendock e.V.)</p>	<p>Gruppe 1 11:10 – 13:45 Sporthalle Kleiner Warnowdamm</p> <p>Meditation Entspannungstechnik in Stress-situationen (Max Kaden) Hatha Yogalehrer, Meditationstrainer</p>	<p>Gruppe 2 11:15 – 13:45 Raum: Aula C 37 und C 38</p> <p>GFK-stressfrei kommunizieren lernen</p>	<p>11:10-11:55 Räume: Gruppe 1 in C 27 Gruppe 2 in C 28</p> <p>Befragung zur Gesundheits-woche</p> <p>Zeugnisausgabe</p>