

PRÄVENTION



KIDS & TEENS



Ein Angebot für Schulen vom Kindersportzentrum des SC DHfK Leipzig e.V.

Warum ist Prävention an Schulen wichtig?



**GEWALT-
PRÄVENTION**

**BEWEGUNGS-
MANGEL
VORBEUGEN**

**STRESS-
ABBAU**

PRÄVENTION

KIDS & TEENS 

**ÜBERGEWICHT
VORBEUGEN**

Wir vom Kindersportzentrum des SC DHfK Leipzig unterstützen und begleiten Ihre Schule mit unserem Präventionsprogramm und unseren ausgebildeten Fachkräften bei der Gesundheitsförderung.



PROJEKTTAG 1

BEWEGUNG & FITNESS

PROJEKTTAG 2

ERNÄHRUNG

PROJEKTTAG 3

SELBSTBEWUSSTSEIN
STÄRKEN

PROJEKTTAG 4

ENTSPANNUNG &
STRESSMANAGEMENT

Unser Präventionsprogramm soll

- > das Bewegungsverhalten fördern
- > Essgewohnheiten verbessern
- > Mobbing und Gewalt vorbeugen
- > Tipps zur Stressvorbeugung und Stressreduzierung vermitteln

UMSETZUNG

- > Eine Kooperation mit Leipziger Schulen.
- > Je nach verfügbaren Räumlichkeiten und den Wünschen seitens der Schule können vier verschiedene Themen gewählt/angeboten werden.
- > Die Projekte können als einzelne Projekttag oder aber auch als ganze Projektwoche umgesetzt werden. Ein Projekttag umfasst zwischen drei bis vier Stunden.
- > Die Projekttag werden durch ausgebildete Fachkräfte des Kindersportzentrums durchgeführt.

PROJEKTTAG 1: BEWEGUNG & FITNESS

(ca. 3-4 Stunden zzgl. Pause)

1 INHALTE

- > realistisches Einschätzen der eigenen motorischen Fähigkeiten und Stärken sowie ein Gefühl für die eigene Kraft entwickeln
- > spielerische Verbesserung
 - der motorischen Fähigkeiten
 - der Aktions- und Reaktionsgeschwindigkeit
 - der Ausdauerleistung
 - der Körperkontrolle sowie des Selbstvertrauens

2 ABLAUF

Einleitung

- > gemeinsame Begrüßung mit Kennenlernspiel

Aufwärmphase

(Dauer ca. 30 Minuten)

- > Koordinationsspiel: Rollball (mit einem Pezziball)
- > Reaktionsspiel: Riese, Zwerg, Zauberer
- > Fitnessglücksrad: durch verschiedene Übungen den eigenen Fitnesszustand kennenlernen

1. Hauptteil

(Dauer ca. 1 - 1,5 Stunden)

- > Motoriktest

2. Hauptteil

(Dauer ca. 1,5 Stunden)

- > Parcour in verschiedenen Varianten gemeinsam aufbauen und durchführen

Erholungsphase (Dauer ca. 30 Minuten)

- > Kommunikative Spiele, ggf. Dehnung/Entspannung
- > Auswertung und Reflexion

SPORTHALLE ERFORDERLICH

PROJEKTTAG 2: ERNÄHRUNG

(ca. 3-4 Stunden zzgl. Pause)

1 INHALTE

- > Im Mittelpunkt stehen
 - die Schulung von gesunden Ernährungsgewohnheiten
 - die Steigerung der Zufriedenheit
 - das Kennenlernen von Lebensmitteln
 - die Verbesserung der Körperwahrnehmung
 - das körperliche Wohlbefinden
- > Durchführung eines Parcours im Sportbereich
- > gemeinschaftliches Erarbeiten eines Plakates durch Werbematerialien von Zeitschriften
- > gemeinsames Besprechen der Plakatinhalte

2 ABLAUF

Einleitung

- > gemeinsame Begrüßung mit einem Ball - Variante: Obst, Gemüse und Lieblingsgericht

Theoriephase

(Dauer ca. 1 Stunde)

- > Was sind
 - (tierische) Eiweiße?
 - (pflanzliche) Kohlenhydrate?
 - Fette?
- > verschiedene Produkte mit Karte zuordnen

1. Hauptteil

(Dauer ca. 1 Stunde)

- > Obst- & Gemüse-Parcour + Staffelspiel

Jahrgangsstufe 1 und 2

Zwei Gruppen spielen gegeneinander. Es werden verschiedene Übungen absolviert, wobei Bilder von Obst und Gemüse geangelt und in verschiedene Körbe einsortiert werden.

ab Jahrgangsstufe 3

Es werden verschiedene Bewegungsaufgaben bewältigt (bspw. Bock, Kasten usw.). Dabei werden Bilder von Obst und Gemüse auf vorbereiteten Plakaten ihren Namen zugeordnet.

2. Hauptteil

(Dauer ca. 1,5 Stunden)

- > Erarbeitung von Plakaten mit Zeitungsbildern

Erholungsphase (Dauer ca. 45 Minuten)

- > Obstsalatspiel und Ernährungstagebuch erarbeiten

SPORTHALLE ERFORDERLICH

PROJEKTTAG 3: SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

(ca. 3-4 Stunden zzgl. Pause)

1 INHALTE

- > Grundvermittlung von Selbstbewusstsein
- > Begriffserklärung: Was ist ...
 - Mobbing
 - Cybermobbing
 - Gewaltprävention?
- > Sensibilisierung zum Thema Mobbing
- > Anti-Mobbing-Workshop durch Theorie- und Praxisbereiche
 - Folgen von Mobbing
 - Lösungsvermittlung

2 ABLAUF

Einleitung

- > gemeinsame Begrüßung mit einem Ball - Variante: Beschreibung zur eigenen Person und Gefühle benennen

Theoriephase (Dauer ca. 1 Stunde)

> Block 1 - Was ist Mobbing?

- Sensibilisierung durch ein Fallbeispiel
- Definition und Merkmale Mobbing

> Block 2 - Rollendefinition

- Täter, Opfer, Mitläufer, restliche Mitläufer
- Fallbeispiel
- Folgen von Mobbing

> Block 3 - Gefühle

- Welche Gefühle werden durch Mobbing verursacht?

> Block 4 - Prävention und Handeln

- Was kann man gegen Mobbing tun?

Hauptteil

(Dauer ca. 1 Stunde)

> Spiele

- Zipp-Zapp-Zupp
- Rallye
- Was wäre wenn?
- Wahr oder Falsch
- Zu wem passt der Luftballon?

Erholungsphase (Dauer ca. 1,5 Stunden)

- > Gemeinsam sind wir stark!
- > Stöckermaterial

PROJEKTTAG 4: ENTSPANNUNG & STRESSMANAGEMENT

(ca. 3-4 Stunden zzgl. Pause)

1 INHALTE

- > Was ist Stress?
- > Praxistipps zur Vorbeugung von Stress
- > Praktische Übungen gegen Stress
 - Hörprobe
 - Bewegungsreise
 - Barfußparcours
 - Meditation
- > Beratungsstellen

2 ABLAUF

Einleitung

- > gemeinsame Begrüßung mit einem Ball - Variante: Beschreibung zur eigenen Person und Gefühle benennen
- > Selbstwahrnehmung durch Eingangsmeditation
- > verschiedene Geräusche erkennen mit geschlossenen Augen

1. Hauptteil (Dauer ca. 1,5 Stunden)

- > gemeinsame Themenerarbeitung an der Tafel
 - Wie entsteht Stress?
 - Stressreaktion
 - Stressvorbeugung
 - Was tun bei akuten Stresssituationen?
- > **Tastwand erstellen:** Eine Wand (Spanplatte) wird mit verschiedenen Materialien beklebt, nach Möglichkeit verschiedene Oberflächen. Es kann auch jedes Kind seine eigene Tastwand erstellen, die anderen Kinder müssen mit geschlossenen Augen erraten, was aufgeklebt wurde.

2. Hauptteil

(Dauer ca. 1,5 Stunden)

- > Yogastunde
- > Barfußparcour

Erholungsphase (Dauer ca. 30 Minuten)

- > Entspannung mit progressiver Muskelentspannung
- > Fantasiereise

SPORTHALLE ERFORDERLICH

KONTAKT



OBST-GEWÜSE

FRÜHSTÜCK

WURST

Milch-Brotbacke

A collage of food items including a loaf of bread, a carton of milk, a cucumber, tomatoes, and other vegetables. Below the collage are several small images of grocery store shelves with price tags.



*Meine
Sportfamilie*

Mandy Hülsenbeck- Kreusche

Verantwortliche „Sportangebote in Schulen“

- > kinderpraevention@scdhfk.de
- > 0341 - 982 11 19

Kindersportzentrum des SC DHfK Leipzig e.V.

Am Sportforum 10

04105 Leipzig

- > www.scdhfk-sportfamilie.de

PRÄVENTION 
KIDS & TEENS 

Für eine gesunde Zukunft.

SC DHfK Leipzig e.V.

PRÄVENTION 
KIDS & TEENS 