

Der Projekttag der Sportschulen Halle am 16.07.2014 hatte das Motto: „Gesunde Ernährung“. Es wurden mehrere Arbeitsgruppen gebildet und für alle Schüler wurde ein gesundes Frühstück bereitgestellt. Hierfür musste sich jeder Schüler der Klassenstufe 5 – 10 im Voraus in eine von 5 Projektthemen eintragen, welche sich alle weitestgehend mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ beschäftigten. Für jedes Thema wurden Fachlehrer unserer Schule zugeteilt, die Infomaterial der Universität zur Verfügung gestellt bekamen. Es waren aber auch Studenten vom „Ilug“ da, welche den Lehrern zur Beantwortung spezieller Schülerfragen helfen konnten. Die Schüler der Klassenstufe 11 wurden damit beauftragt, sich in kleinen Gruppen um die einzelnen Stände vom Gesunden Frühstück zu kümmern (Bsp.: „grüner-Grill-, Kräuter-, Obst- und Gemüsestand) oder die einzelnen Gruppen zu dokumentieren und mit fotografischen Impressionen darzustellen.

Unsere Gruppe schaute sich das Projektthema: „Diäten – Sinn und Unsinn“ genauer an. Dieses Thema wurde von 3 Lehrern behandelt.

Die erste Gruppe bestand aus 9 Leuten der 8. und 9. Klassenstufe. Lehrerin war Frau Krauß.



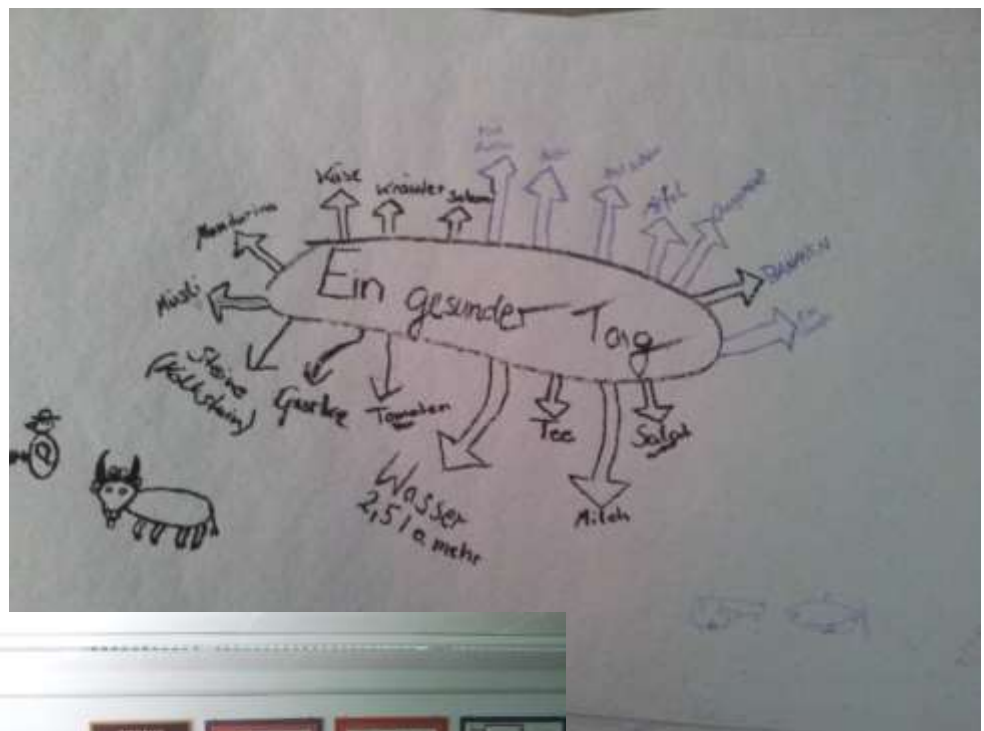
Sie leitete das Thema mit einer Frage an die Schüler – was sie von dem Thema halten – ein. Danach sollten sich alle auf Papierblätter auf den Boden legen und Frau Krauß las eine Geschichte (Fantasiereise „Dick & Dünn“) vor. Dabei sollten sich die Schüler vorstellen auf einer Party zu sein, wobei sie erst immer dicker werden und

später immer dünner. Anschließend wurden ihnen mehrere Fragen gestellt: „Wie ist der Unterschied zu vorher?“, „Mit welchem Körperumfang hast du dich am wohlsten gefühlt?“, „Wie haben deine Mitmenschen auf dich reagiert?“ Die Schüler beantworteten die Fragen mit: „Ich habe Hunger!“, „Der Unterschied zwischen akzeptiert zu werden und nicht akzeptiert zu werden, liegt auf einem schmalen Grad.“, oder einfach nur „Dick sein ist nicht schön!“. Als nächstes zeichneten sie partnerweise ihren Körperumriss auf die Blätter auf denen sie lagen, um anschließend Befindlichkeiten zu



dem eigenen Körper in seine Figur zu schreiben oder zu malen. Dabei stellte sich heraus, dass die Schüler im Großen und Ganzen mit ihrem Körper, so wie er ist, zufrieden sind. Nun bekamen sie ein Arbeitsblatt, um die Frage zu klären „Was für ein Esstyp bin ich?“ Diese Ergebnisse wurden nun gemeinsam in der Gruppe ausgewertet und diskutiert. Dabei wurde auch auf die einzelnen Sportarten eingegangen wie beispielsweise Ringen, wo man in einer bestimmten Zeit ein bestimmtes Gewicht erreichen muss. Später kam auch noch wie erwähnt ein Student der „Ilug“ welcher viele Fragen der interessierten Schüler beantwortete. Er hat auch noch einmal deutlich gemacht, dass eine Diät nur sinnvoll ist, wenn es eine längerfristig umsetzbare Ernährungsumstellung ist.

Die zweite Gruppe bestand aus 11 Schülern der 6. Klasse und wurde von Frau Küstner geleitet. In der ersten Stunde mussten die Schüler in Gruppenarbeit eine MindMap erstellen zu dem Thema „Was ist ein gesunder Tag“? Außerdem mussten sie etwas erschmecken wie Brot, Käse, Schokolade... In der Stunde nach dem gesunden Frühstück



auf dem Hof, haben wir zwei Mädchen gefragt, wie sie es fanden. Das Frühstück in der Mensa und die Angebote auf dem Hof fanden sie sehr gut. Allerdings haben ihnen die vegetarischen Bouletten nicht so gut geschmeckt. Nun wurde ebenfalls die Fantasie-reise vorgelesen, wobei man feststellen konnte,

dass die Schüler unruhiger waren als in der ersten Gruppe. Bei den Antworten stellte sich heraus, dass die Mädchen mehr auf die inneren Werte zählten und die Jungs großen Wert auf das Äußere legten. Zum Schluss wurde dann noch zum Thema Magersucht diskutiert.

Herr Hartmann war für die Gruppe 3 zuständig. Sie bestand aus 18 Leuten der Klassenstufe 6 und 10. Auch hier wurde der Fragebogen in der Gruppe ausgewertet. Abschließend wurden noch einmal die Pro und Contra für eine Diät an der Tafel aufgeführt und man kam nach einer Diskussion zu dem Schluss, dass man nicht eindeutig sagen kann, ob eine Diät sinnvoll ist oder nicht. Doch selbst, wenn man keine richtige Diät macht, setzt man sich mit dem Thema Ernährung auseinander, was sehr wichtig ist!

Sina Wegel, Pia Wöckener, Nico Herzog