7. Was ist drin? In unserer Nahrung

Wir schauen genauer hin:
Dazu weist du die Hauptbestandteile einiger Leckereien nach und entlarvst die Verführer.

Wir stellen selbst her:
Dabei lernst du leckere Alternativen kennen und vernascht sie.

Kosten: 1,50 Euro

Das muss ich mitbringen:

- einen süßen Zahn, Geschirr (Tasse, Schälchen), Besteck (großen und kleinen Löffel)

12. Speedminton (Eine Trendsportart)

Mit der schuleigenen Speedminton-Ausrüstung wollen wir je nach Wetterlage auf dem Sportplatz oder in der Sporthalle speeden! Alles was Du benötigst sind zwei Schläger, einen Speeder, und einen Mitspieler und los geht's. Die Speeder® sind für draußen konzipiert, windstabil bis zu Windstärke vier und fliegen zielgenau über eine Distanz bis zu 30 Metern.

Für alle die gerne nach Punkten spielen gibt es die Easy Courts. Die Spielfelder (5,5m breite Quadrate), werden in wenigen Sekunden im Abstand von 12,8m aufgebaut - schon ist Dein Court bereit.

Kosten: -

Das muss ich mitbringen:

- Sportsachen für drinnen und draußen

4. Marmelade, Chutney & Co: Einkochen international

Bei diesem Projekt arbeiten wir in mehreren Kleingruppen in der Küche und wollen mit gesunden Zutaten auf der Basis von einfachen Rezepten leckere, internationale Lebensmittel im Glas zaubern. Die Auswahl reicht hier von süßen Brotaufstrichen wie Marmelade bis hin zu herzhaften Dips wie Pesto oder Chutney, die Dank der Einkochmethode auch noch lange haltbar sind. Nach der Arbeit in der Küche gestalten wir dann noch Etiketten für unsere Produkte, von denen jede/r Teilnehmer/in zum Abschluss jeweils ein Glas von den süßen und herzhaften Leckereien mit passendem Rezept erhält. Alle weiteren Gläser werden dann am Tag der Präsentation von uns gemeinsam für einen guten Zweck verkauft.

Kosten: 2 €

Das muss ich mitbringen:

- eine Schürze, zwei kleine Twist Off – Marmeladengläser (bis zu 300g Füllmenge)

6. drummen und chillen

Wer Lust auf Drummen cooler Rhythmen auf afrikanischen Trommeln hat, anschließend bei Massagen chillen möchte und Entspannungsinstrumente spielen und spüren will, ist in dieser Gruppe genau richtig. Wir bieten einen abwechslungsreichen, musikalischen Projekttag mit viel Aktion und viel Entspannung.

Kosten: -

Das muss ich mitbringen:

- bequeme Kleidung

15. Fahrrad und Technik

Du fährst gerne mit dem Fahrrad? Du willst mehr über dein Fahrrad lernen? Du hast Lust, dich mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern in einem Fahrradparcours zu messen?

Dann bist du bei uns richtig! Wir wollen uns die Teile des Fahrrads genauer ansehen, gemeinsam unsere Räder auf Vordermann bringen und Testfahrten absolvieren.

Wir freuen uns auf dich und dein Rad!

Kosten: -

Das muss ich mitbringen:

- Fahrrad, Fahrradhelm, Warnweste, falls vorhanden: Fahrradwerkzeug

13. Wo kommt die gesunde Nahrung her?

Gesundes Essen besorgen ist kein Problem? Einmal in den Supermarkt und alles einpacken.
Hast du dich jemals gefragt, wo der Supermarkt das Essen herbekommt? Klaro, du kommst ja vom Land und hast schon mal eine Kuh auf der Wiese gesehen. Aber weißt du auch wie man an ihre Milch kommt, daraus Käse, Joghurt und andere Leckereien macht? Um diese und ähnliche Fragen zu klären, möchten wir mit euch zu einem Bauernhof ganz in der Nähe wandern. Dort erfahrt ihr dann, was auf einem Bauernhof hinter den Kulissen geschieht. Und auf dem Rückweg wollen wir einige der gesunden Leckereien bei einem kleinen gemeinsamen Picknick kosten.

Kosten: 6€ (3€ für das gemeinsame Picknick und 3€ für Fahrtkosten)

Das muss ich mitbringen:

- feste Schuhe in denen ich auch wandern kann
- alles was man auf einer Wanderung braucht (kleiner Rucksack, eine Regenjacke usw.)

1. Eat - Art

WAS IST DASS DENN ????

GIBT´S IN KUNST ETWA WAS ZU ESSEN ??????

NEIN

Eat - Art ist eine Kunstrichtung. Essen als Ausgangspunkt künstlerischen Tuns. Es entstehen neben Bildern auch Objekte aus unterschiedlichen Materialien.

Daniel Spörri ist ein Vertreter dieser Kunstrichtung. Ausgehend von seinen Objekten werden wir ein Objekt für unsere tolle Schule gestalten. Aus Gabeln, Messern , etc. werden wir was Schönes zusammenbauen und farblich gestalten.

Wir arbeiten im Team und brauchen Leute, die anpacken können.

Es handelt sich um ein 3-Tage-Projekt!

Kosten: -

Das muss ich mitbringen:

Künstlerische Fähigkeiten, Spaß zu gestalten und zu bauen, Material nach Absprache,

GUTE Laune !!!!

17. Kräuter und Gewürze

Wir möchten in diesem Projekt gerne mit euch verschiedene Kräuter und Gewürze kennen lernen. In einem Versuch wollen wir testen, wie man einzelne Kräuter und Gewürze schon am Geruch oder Geschmack erkennen und zuordnen kann.

Natürlich beschäftigen wir uns auch mit den folgenden Fragen: Wie sehen die Pflanzen aus, die bei uns „vor der Haustür“ wachsen? Wann ernte ich sie am besten? Wie kann man aus ihnen Heilmittel herstellen? Wo findet man besondere Kräuter? Welche Wirkung haben die einzelnen Kräuter und Gewürze?

Am Ende unseres Projektes möchten wir unsere eigenen Teemischungen herstellen, die dann zur Mensaeröffnung auch verkauft werden sollen.

Kosten: -

Das muss ich mitbringen:

- eine Tasse zum Probieren der gemischten Tees

18. Körnerkunst

Körner und Kerne sind als Nahrungsmittel sehr gesund – das weiß doch jeder! Wir essen sie im leckeren Brot oder als Müsli zum Frühstück. Aber welche Getreidesorten gibt es eigentlich und was wird im Einzelnen aus ihnen gemacht? Was unterscheidet Weißbrot vom Vollkornbrot und warum ist Vollkornbrot gesünder?

In unserem Projekt wollen wir diese Fragen mit euch klären und euch zeigen, wie vielfältig Körner und Kerne sind und wie man mit ihnen ganz kreativ arbeiten kann. Wenn ihr Lust habt, einzigartige und ganz individuelle Kunstwerke zu erstellen, dann seid ihr in diesem Projekt genau richtig!

Kosten: 4 €

Das muss ich mitbringen: 1-2 Pinsel und Bastelkleber

8. _Fit and Food

Fit and Food – in diesem Projekt dreht sich alles um Sport und Essen. Was braucht der Körper, um fit zu sein und welche Ernährung ist dabei richtig?

Sport- und Ernährungsinteressierte erfahren in diesem Projekt viel Nützliches über die richtige Ernährung im Sport. Dabei sprechen wir nicht nur darüber, welche Nahrungsmittel wir im Sport benötigen, sondern wir werden gemeinsam Möglichkeiten überlegen und dann auch etwas Leckeres zubereiten und probieren.

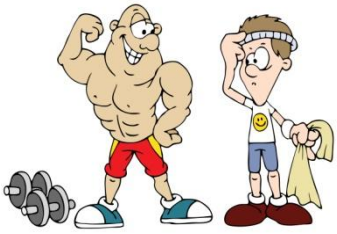
Auch der Sport kommt in diesem Projekt nicht zu kurz. Ihr werdet sportliche Übungen kennenlernen, die eurem Körper gut tun (Laufen, Kraftübungen, Dehnübungen) und die ihr täglich ohne ein Fitnessstudio und Geräte machen könnt.

Kosten: 3,- Euro

Das muss ich mitbringen:

- Sportzeug für drinnen und draußen

10. Fitness (-Tests)



Bewegung ist gesund und fördert die Gesundheit.
Doch wie fit bist du eigentlich in den Bereichen: Kondition, Koordination und Kraft?
Wir führen Tests durch, danach werten wir die Ergebnisse aus und zeigen dir Wege zur Verbesserung, unter anderem durch körperliche und geistige Entspannung.

Kosten: -

Das muss ich mitbringen:

- Sportzeug für drinnen und draußen
- Reichlich zu trinken

16. Spielen ist gesund – Römische Kinderspiele

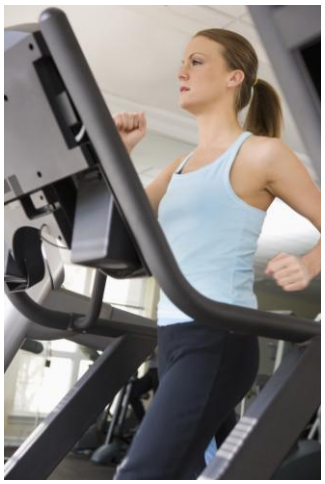
„Spielen ist gesund“ … schon die alten Römer wussten, dass **Spielen** und **Lernen** eng zusammen hängen. Wer mit **Phantasie** spielt, kann oft besser eigene, für sich passende **Lernstrategien** finden und entwickeln.
Ob ***Nuss-Spiele***, ***Würfelspiele*** oder ***Lauf- und Fangspiele***… zuerst könnt ihr alle Spiele die ihr möchtet ausprobieren. Später habt ihr dann vielleicht soviel Inspiration, dass ihr eigene Spiele oder Spielmaterialien erfinden wollt. Am Ende könnt ihr eventuell rausfinden, ob man mit einigen eurer Spielideen sogar das Lernen im Unterricht spannender gestalten kann.

Kosten: -

Das muss ich mitbringen:

- bequeme Kleidung, Turnschuhe

3. Körper und Fitness



In diesem 3-Tage-Projekt möchten wir das Thema Fitness und Muskelaufbau möglichst anschaulich gestalten!

Bestandteile der 3 Tage sind:

- ein Besuch des Fitnessstudios Dirksen mit Training
- anschauliche Infos zum Thema Muskeln/Fitness
- ‚Bau‘ eines eigenen Fitnessstudios in der Turnhalle und ggf. Präsentation am Tag der Mensaeröffnung
- ein Ausflug zur Körperwelten-Ausstellung in Bochum (www.koerperwelten.de)
- Spaß an körperlicher Bewegung!!!

Kosten: ca. 17 € (für den Ausflug)

Das muss ich mitbringen:

- Sportzeug, Handtuch
- Einverständnis der Eltern zum Besuch der Körperweltenausstellung (Kläre bitte schon vor der Anmeldung, ob deine Eltern mit dem Ausflug einverstanden sind!)

11. fit-4-future

fit-4-future - Nach diesem Motto wollen wir uns und vor allem unserem Rücken etwas Gutes tun.
Nach der ersten Sporteinheit mit dem Pezziball oder anderen Geräten (Theraband, Igelball) wollen wir gemeinsam Frühstücken.
Es folgen Übungen, die den Rücken kräftigen und beweglich machen. Wenn ihr Lust habt, können wir danach mit einer ruhigen Musik entspannen.
Am Di und Mi lassen wir den Tag im Schwimmbad ausklingen (für Do versuchen wir noch eine Schwimmzeit zu organisieren).

Kosten: Frühstückskosten werden umgelegt (ca. 1-2 €)

Das muss ich mitbringen:

- Sport- und Schwimmsachen
- Teller, Becher, Messer

5. Let’s dance! (Standard- und Latein-Paartanz)

Wir wollen mit euch ganz viel tanzen und Spaß haben. Dabei lernt ihr ein bis zwei Standard- oder Lateintänze kennen. Alles was Du benötigst, sind bequeme Schnürschuhe mit möglichst glatter Sohle, einen Tanzpartner/eine Tanzpartnerin und los geht’s. Wenn du dich also gerne zur Musik bewegst, dann ist dies genau das richtige Projekt für dich!

Unsere besten Tanzpaare haben die Möglichkeit während der Projektvorstellung (Freitag) ihre Tänze dem Publikum zu präsentieren! Ganz nach dem Motto „Let’s dance“!

Kosten: -

Das muss ich mitbringen:

- bequeme Schnürschuhe mit möglichst glatter Sohle
- Falls vorhanden: Tanzpartner/Tanzpartnerin, ansonsten findet sich am Projekttag ein Tanzpartner!

2. „Wir nähen uns gesund“

Wenn du Erfahrungen an der Nähmaschine und Lust auf die Gestaltung netter Accessoires wie „Tatütas“ oder „Loop-Schals“ für dich und für den Verkauf hast, bist du bei uns richtig.

Dieses Projekt wählst du für <u>alle drei Tage.</u>

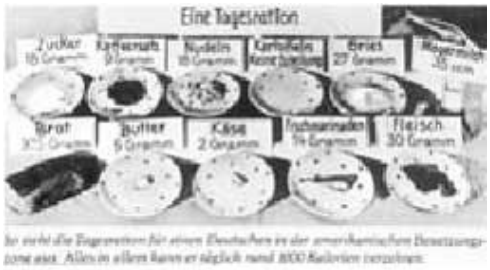
Kosten: 3€ für Stoffe und Zubehör

Das muss ich mitbringen:

- Erfahrungen an der Nähmaschine

9. „Mahlzeit Deutschland“ – Essen früher und heute

Was essen wir gerne? Seit wann gibt es eigentlich Fastfood und was versteht man darunter? Wie sind unsere Essgewohnheiten und waren die schon immer so …



… und was heißt es, mit ganz wenigen Lebensmitteln auskommen zu müssen?

Wenn du gerne daran mitwirken würdest, Antworten auf diese Fragen zu bekommen, bist du bei diesem Projekt richtig!

Wir werden Befragungen durchführen, anhand eines Films in die Vergangenheit eintauchen und testen, wie gut unsere Geschmacksnerven sind.

Kosten: -

Das muss ich mitbringen:

- Collegeblock und Etui

14. Die gesunde Cocktail-Bar

Bunte und erfrischende Cocktails sind auf jeder Party der Renner - auch bei uns!

Mithilfe von *Shaker*, Stabmixer und *Crashice* stellen wir leckere und vitaminreiche Cocktails ohne Alkohol her. Außerdem informieren wir uns und euch über den schädlichen Einfluss von Alkohol und die positiven Auswirkungen von Vitaminen und Spurenelementen auf die Gesundheit.

An den Projekttagen und am Präsentationstag verkaufen wir

unsere Cocktail-Kreationen an Schüler/innen,

Eltern und Lehrer.

Kosten: -

Das muss ich mitbringen:

- falls vorhanden: Shaker, Stabmixer, Messbecher (kleine Einheiten),
- Info-Material zu den Themen Vitamine, Alkohol und Mineralien