

Gesundheit - Fit für die Zukunft

VORBEREITUNG

Zur Vorbereitung des Projekts „Fit in die Zukunft!“ eignen sich folgende Aktionen:

Der Esstyp-Test (20 Minuten)

Ein Fragebogen, mit dem Kinder und Jugendliche ihr Essverhalten einschätzen (auch geeignet als „Hausaufgabe“). Die Ergebnisse können in der Gruppe kurz nachbesprochen werden.



Das Kinderrechtspiel (40 Minuten)

Ein Kartensatz mit mehr oder weniger lebenswichtigen Begriffen wird in Kleingruppen á 8-10 Personen auf 3 Karten reduziert. Kinder und Jugendliche setzen sich dabei mit ihren persönlichen Lebensstilen auseinander.

Gesamtdauer: 60 Minuten