



Gesundheitstag Freitag, 19. Juni 2015, 07.45 Uhr bis 14.15 Uhr

Am Freitag, 19. Juni 2015 findet wie jedes Jahr der Gesundheitstag für die Schülerinnen und Schüler der 1. statt. Die Klasse 2B war 2014 im Klassenlager, weshalb sie den Gesundheitstag ebenfalls am 19. Juni nachholt. In fünf verschiedenen Workshops werden die Klassen unter der Leitung von externen Fachpersonen unterschiedliche Gesundheitsaspekte lebensnah behandeln.

Ablauf

Der Tag wird durch 5 verschiedene Workshops à 45 Minuten strukturiert; alle 5 Workshops werden von allen Klassen nacheinander besucht. Die Reihenfolge und die angegebenen Zeiten sind unbedingt einzuhalten, damit es keine Kollisionen gibt. An diesem Tag gilt das Gesundheitstag-Sonderpensum. Der Gesundheitstag dauert bis 14:15 Uhr. Anschliessend ist unterrichtsfreie Zeit.

Workshop 1: Körperbilder, Fachzimmer B 01 056

Leitfrage: Welche Körperbilder beeinflussen Jugendliche? Vorbilder / Schreckbilder / Konsequenzen. Geleitet von Herrn M. Knöpfli, Sportcoach und Dozent am Institut für Sport und Sportwissenschaften Universität Basel und Frau B. Rothstein, Sportwissenschaftlerin und Fitnessmanagerin, Basel.

Workshop 2: Bewegte Schule, Fachzimmer B 01 054

Das Bertram-Kreisel-Unterrichtszimmer: Mehr Konzentration und leichteres Lernen durch Balancieren im Unterricht? Die Klassen erproben das Balancieren in unserem Bertram-Kreisel-Unterrichtszimmer. Leitung Frau Ch. Bertram, Physiotherapeutin.

Workshop 3: Ganzheitliches Wohlbefinden, Fachzimmer B 01 057

Ganzheitliches Wohlbefinden – Schulalltag mit weniger Stress, genügend Schlaf und ohne Angst vor Prüfungen! Was tut dir gut und was kannst du für dein Wohlbefinden im Schulalltag tun? Was tun bei Prüfungsangst? Bei Stress oder Einschlafschwierigkeiten?

Der Workshop wird im Rahmen des Angebots „Irre normal“ der Abteilung Prävention (Bereich Gesundheitsdienste) des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt angeboten. Die Schüler/innen erhalten in diesem interaktiven Workshop Informationen und Inputs zu verschiedenen Bereichen der psychischen Gesundheitsförderung. Geleitet von Frau C. Doka, Journalistin.

Workshop 4: Take home-Place, C 02 061

Die Schülerinnen und Schüler lernen ein erinnerbares Set von sportlichen Übungen kennen, die sie dann für sich alleine zuhause ausführen können. Die Übungen sind auf unterschiedliche Fähigkeiten ausgerichtet. Sie sollen die Schüler/innen animieren, sportliche Tätigkeiten in ihren Alltag einzubauen. Geleitet von Frau D. Haist, Sportlehrperson GM.

Workshop 5: Gesundheits-Check-up, Obere Turnhalle

Die Schüler/innen testen ihr Gleichgewicht. Was hat die Gleichgewichtsfähigkeit mit schulischer Leistungsfähigkeit zu tun? Geleitet von Herrn A.M. Bertram, Physiotherapeut.

Gesundheits-Check-up nach dem Programm „Fit@school“. Die Schüler/innen testen und mobilisieren verschiedene Bereiche ihrer Physis; Leitung Frau Ch. Biefer, Physiotherapeutin und Herr D. Krapf, Physiotherapeut.

Ausrüstung

- Bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe
- Schreibutensilien

PROGRAMM

| | | | | | |
|-----------------|--|---|--|---|--|
| 07:45 Uhr | Begrüssung der 1. Klassen sowie der Klasse 2B durch den Rektor in der oberen Turnhalle | | | | |
| ZEITPLAN | Workshop 1 “Körperbilder” M. Knöpfli/ B. Rothstein B 01 056 | Workshop 2 “Bewegte Schule” Ch. Bertram B 01 054 | Workshop 3 „Ganzheitliches Wohlbefinden” C. Doka B 01 057 | Workshop 4 „Take home place“ D. Haist C 02 061 | Workshop 5 „Gesundheits- Check-up“ A.M. Bertram; U. Baumann; Ch. Biefer Obere Turnhalle |
| 08:00-08:45 | 1A (Fi) | 1B (Mo) | 1C (Rn) | 1D (Ue) | 2B (Gz) |
| 08:55-09:40 | 2B (Gz) | 1A (Fi) | 1B (Mo) | 1C (Lu) | 1D (Rd) |
| 09:50-10:35 | 1D Mm (Stv) | 2B (Fi) | 1A (Hü) | 1B (Ga) | 1C (Lu) |
| 10:35-10:55 | Pause | | | | |
| 10:55-11:40 | 1C (La) | 1D (Wy) | 2B (An) | 1A (Fe) | 1B (We) |
| 11:40-13:00 | Mittagspause | | | | |
| 13:00-13:45 | 1B (Ts -> statt 14:25-15:10) | 1C (Ja -> statt 13:30-15:10) | 1D (Wh -> statt 13:30-14:15) | 2B (Kü -> statt 13:30- 15:10) | 1A (Ps statt 13:30-15:10) |
| 13:50- 14:15 | Obere Turnhalle: Gemeinsamer Abschluss; Gesundheits-Check up für die Eltern; Klassenpreis, Verdankungen. Aufsicht: 1A: Ps / 1B: Ts / 1C: Ja / 1D: Wh / 2B: Kü | | | | |