

Humboldt-Schule Kiel

Balance-Curriculum (Health promotion is a key investment)

WHO 1997 Jakarta Declaration

Wir wollen, dass unsere Schülerinnen und Schüler gesund und glücklich bei uns lernen können und dass sie dabei die Kompetenzen dazu erwerben können, in Selbstfürsorge Resilienz auf- und auszubauen.

Dafür entwickelt eine Arbeitsgruppe aus Lehrkräften und Eltern unser schulinternes Balance-Curriculum stetig weiter. Die drei Schwerpunkte des Curriculums:

**Entspannen
können**

RELAX

**in Bewegung
bleiben**

MOVE

**gesund
Leben**

NOURISH

Klasse		Inhalt
5		<p>RELAX: YoBEKA</p> <p>Seit mehreren Jahren führen wir erfolgreich mit einer externen Trainerin eine Entspannungseinheit zur Stressprävention in den fünften Klassen durch. Sechs Wochen lang lernen die Schülerinnen und Schüler jeweils in einer Schulstunde pro Woche in Anlehnung an das YoBEKA-Programm Entspannungs- und Selbstwahrnehmungsübungen sowie Konzentrationstechniken kennen. Unterstützend wird ein Lerntagebuch geführt, das zur Implementierung des Erlernten im schulischen Alltag einlädt.</p>
6		<p>RELAX: Chestnut Challenge</p> <p>Im Rückgriff auf die in der fünften Klasse erlernten Entspannungs- und Konzentrationstechniken nehmen sich die sechsten Klassen unter Anleitung der Challenge an - wem gelingt das Resilienztraining?</p>
6		<p>NOURISH: „Zeit für essen“: Gesunde Ernährung</p> <p>Im Zusammenhang mit dem Unterrichtsthema „Ernährung und Verdauung“ sprechen wir im Biologieunterricht über gesunde Ernährung und erleben bei einer gemeinsam zubereiteten Mahlzeit selbst, wie wichtig es ist, es sich beim Essen gemütlich zu machen, Zeit zum Essen zu haben und gemeinsam zu essen.</p>

7		<p>MOVE: I like to move it! Einheit Bewegung und Musik</p> <p>Diese Einheit enthält drei Bausteine:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bewegungskärtchen für kurze Körper- bzw. Bewegungsübungen zu verschiedenen Gefühlsthemen. 2. Singen und Bewegung (aktuelle Songs aus 6k-united) 3. Musik und Tanz z.B, mit internationaler Folklore, Country dances, Rock ´n Roll,...
7		<p>NOURISH: Barfood & Drinks</p> <p>In Kooperation mit dem Guddy-Treff führen wir in den 7. Klassen im zweiten Halbjahr ein Projekt zu Partyfood und -drinks durch. Einen Vormittag lang sammeln wir Rezepte, mixen, shaken, schnippeln und probieren!</p>
8		<p>RELAX: „Stress entgegen wirken“</p> <p>Im zweiten Halbjahr der Klasse 8 wird ein Präventionsprojekt durch unsere Schulsozialarbeiterin Frau Blazyca an einem Tag durchgeführt. An diesem Tag sollen sich Schüler*innen mit dem Thema „Stress“ auseinandersetzen und in Gruppen neue Lösungsstrategien zum Stressabbau erarbeiten.</p>
Oberstufe		<p>Relax in der Oberstufe</p> <p>Im Laufe der Oberstufe werden verschiedene Workshops und Trainings zu Themen wie Prüfungsvorbereitung und -stress, Präsentieren, Zeit- und Selbstmanagement oder Glaubenssätzen und Leitbildern angeboten. Dazu arbeiten wir auch mit externen Partnern zusammen. Dieses Angebot ist noch im Aufbau und soll erweitert werden.</p>
Oberstufe		<p>MOVE: Jährlicher Bewegungstag in der Oberstufe</p> <p>Jedes Jahr veranstaltet die Sportfachschaft einen Oberstufentag auf dem Gelände der Uni-Sportstätten. So gelingt gemeinsames In-Bewegung-kommen.</p>