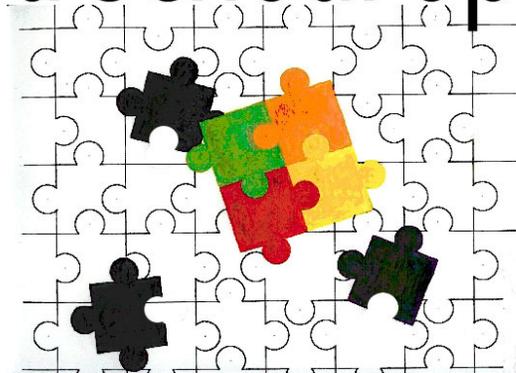


d'Schoul op



der Sich...



# Gründung von « Schoul op der Sich »

d'Schoul op  
  
der Sich... LYCEE DU NORD



# Werdegang



- 29.11.2000 : Informationsversammlung vom CePT für die Lehrer und die Schulleitung
- 11.12.2000 : Informationsversammlung vom CePT für die Eltern und die Schüler
- 02.02.2002 Präsentation des S.O.S. – Projektes bei der Elternvereinigung des LN



Unsere Partner der ersten Stunden :

*Centre de Prévention des Toxicomanies*

Ziel :

Förderung und Verbreitung von Ideen und Strategien für ein gesundes und positives Leben ohne Sucht und Abhängigkeit

d'Schoul op  
der Sich...



# Naturpark Ourtal



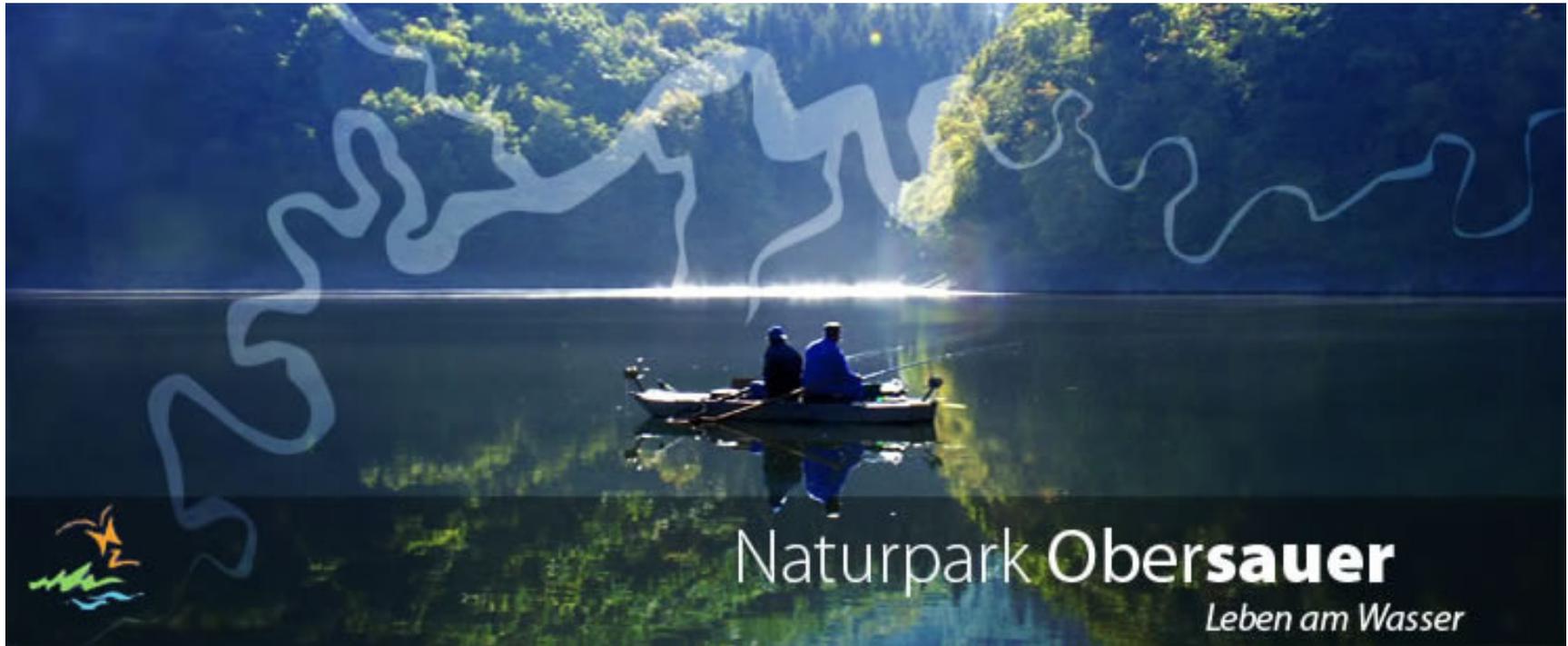
d'Schoul op  
der Sich...



# Naturpark Obersauer



LYCEE du NORD



Naturpark **Obersauer**

*Leben am Wasser*



## Info Video Center

Erwuesse  Bildung



# Médecine Scolaire



# 2002 - 2008



- Info Stand und Bücherausstellungen (Info Video Center)
- Filmvorführungen und Diskussionen (Info Video Center ; MSF Solidarité Jeunes)
- Vortrag und Diskussion : « Sucht, Ursache, Therapie » (Info Video Center)  
« Alkopops »
- ExtraTour Sucht (CePT, SNJ)
- Theateraufführungen (CePT)  
« Hey, das geht gut rein .. »  
« Mensch Kalle »
- Präsentation des Drogenkoffers (Police Judiciaire & MSF Solidarité Jeunes)
- Drogenquiz (MSF Solidarité Jeunes)
- Suchtpräventionsspiel « ECSTASIA » (CePT)
- Ausstellung : « Gesunde Ernährung »  
(Médecine Scolaire, Spelzgenossenschaft; Kraidergenossenschaft, Vei vum Séi, Hunnig vum Séi, Naturpark Oewersauer, Naturpark Our, Ernährungsberaterinnen)
- Umfrage im LNW (Themenbereiche: Wohlfühlen, Freizeit, Konsum/Sucht, Hilfe)



# Schuljahr 2008/2009





**„Gesondheetstrimester“  
3. Trimester 2008/2009  
(7. Mai -10. Juli 2009)**

Organisator: „D'Schoul op der Sich“  
(Suchtpräventionsgruppe des LN)

**In Zusammenarbeit mit:**

- Comité des parents du Lycée du Nord
- Ministère de la Santé
- Service de la Médecine Scolaire
- Naturpark Our
- Naturpark Oewersauer
- Kraïdergaard Wanseler
- Police Grand-Ducale
- TransFair-Minka a.s.b.l.
- Base nautique Lultzhausen
- Mme. Beurlet Claudine (Yoga-Lehrerin)
- Mme. Ewert-Rodesch Renée (Ecole de la Voie Intérieure)
- Mme. Jacques Sylvie (Diététicienne)
- Mme. Steffen-Djordjevic Branka (Qigong-Lehrerin)





- Die Aktivitäten richten sich an alle Schüler der ersten drei Schulklassen des Lycée du Nord
- Die Klasse bitte den Lehrer sich an einer der Aktivitäten beteiligen zu können, und ihre Klasse einzuschreiben  
(oder umgekehrt)
- Die ersten Einschreibungen werden zuerst bedient



# Themenbereich :

Gesunde Ernährung



# „Gesond Kaffi drénken“

## Zielsetzung :

Die Schüler haben die Möglichkeit sich zum Thema „gesunde Ernährung“ zu informieren und gratis in Begleitung ihres Lehrers im Schulrestaurant zu frühstücken.



## Moderation:

Frau **Betty Heimermann**, und Frau **Félicie Streicher**, Krankenpflegerinnen des Service de la Médecine Scolaire  
sowie zwei angehende Lehrerinnen

## Aktivität:

Während des Frühstücks bekommen die Jugendlichen wertvolle Informationen über die Zusammenstellung einer gesunden Ernährung.



**LN**  
LYCEE du **NORD**



d'Schoul op  
  
der Sich...





# Gesund Kochen



## Zielsetzung :

Die Schüler erfahren viel Wissenswertes über gesunde Ernährung und können den Unterschied zwischen Bio-Produkten und normalen Produkten (Süßigkeiten, Obst...) kosten.

## Moderation:

**Frau Sylvie Jacques,**  
Gesundheitsberaterin



## Aktivität :

Im Küchenatelier dürfen Schüler selbst Hand anlegen um ein gesundes Frühstück zusammenzustellen, **Biokekse** backen, eine schmackhafte **Pizza** (Vollkorngemüsepizza) aus gesunden Lebensmitteln herstellen sowie **Energiebällchen** formen. Anschließend wird gemeinsam gefrühstückt, beziehungsweise gegessen.



# „Uebst a Geméis kurischma“ (kucken richen schmachen)



## Zielsetzung :

Die Jugendlichen sollen die Gemüse- und Obstsorten kennenlernen:  
durch den Tastsinn, den Geruchssinn und den Geschmacksinn.

## Moderation:

**Betty Heimermann**, und **Félicie Streicher**,  
Krankenpflegerinnen des Service de la Médecine Scolaire  
sowie zwei angehende Lehrerinnen

d'Schoul op  
der Sich...



## Aktivität :

Kennenlernen durch schauen, riechen und  
schmecken verschiedener Gemüse- und  
Obstsorten.

Entdecken neuer „geschmacklicher Sensationen“,  
ohne Soße, Majo, Ketchup oder Dip.





# „Uebstzalot maachen“



## Zielsetzung :

Die Schüler lernen Obstsalat herzustellen und den Geschmack und Nährwert von Obstsäften kennen. Die Aktivität besteht auch darin mehr Obstsalat herzustellen, damit die Mitglieder des Elternkomitees diesen anschließend in der Pause gratis an die Schüler verteilen können.

## Moderation:

Mitglieder des Elternkomitees



## Aktivität :

Die Schüler stellen Obstsalate her. In der Schulküche wird das Obst geschnitten und zu schmackhaften Salaten zusammengestellt, die sie einerseits selber essen, andererseits während der Schulpausen gratis an die anderen Jugendlichen verteilen.



# Ausstellung „Transfair Schokolade“



## Zielsetzung :

Die Ausstellung beschreibt den Weg der Schokolade aus dem Süden in den Norden sowie die Lebensbedingungen der Bauern und der Bevölkerung.

Des Weiteren zeigt sie den Schülern, wie man uns hier im Westen die Welt zum Frühstück serviert.

## Moderation :

Die Lehrer führen, anhand eines Begleitbuches, ihre Klasse selber durch die Ausstellung.

# Besichtigung des Kräutergartens in Winseler



## Zielsetzung :

Kennenlernen der verschiedenen Kräuter :  
- Gebrauch von Kräutern im Alltag  
- Vergiftungsrisiken im Umgang mit Kräutern  
- „Artemisia annua“ (einjähriger Beifuss), eine Pflanze die Leben retten kann im Einsatz gegen Malaria



## Moderation:

Herr **Georges Keipes**, Verantwortlicher des Kräutergaart Winseler

## Aktivität :

Die Schüler werden, in Begleitung ihres Lehrer, über den Fahrradweg zu Fuß nach Winseler spazieren gehen und dann im Kräutergarten picknicken um dann anschließend an einer geführten Besichtigung des Kräutergartens teilzunehmen. Die Schüler erhalten Erklärungen zu oben genannten Themen und haben die Möglichkeit die Pflanzen hautnah zu entdecken.





# Themenbereich :

Gesunde Natur



# Flora und Fauna im Naturpark



## Zielsetzung :

Kennenlernen der sozialen Geschichte der Region (Tuchfabrik) und der Flora und Fauna im Naturpark.



## Moderation:

Herr **Jean-Luc List (Geographie Lehrer)** und Herr **Pierre Schiltz (Biologie Lehrer)** im LN

## Aktivität :

Besuch der Tuchfabrik und Führung durch das Naturzentrum.

Begleitete Führung des Naturwanderweges in Lultzhausen und Insenborn



# Auf Achse mit dem Wassermobil



## Zielsetzung :

Das Leben im Wasser entdecken und die biologische Wasserqualität des Baches bestimmen.

## Moderation:

Herr **Claude Schmitz**, Geographe,  
Projektleiter des Gewässervertrages der Obersauer  
im „Naturpark Oewersauer“



## Aktivität :

Die Schüler erhalten Erklärungen zum Bach in dem sie später die Kleinstlebewesen mit dem Käscher sammeln und diese anschließend unter dem Mikroskop untersuchen. Auf diese Weise können die Schüler die Wasserqualität feststellen.





# Bio-Bauernhof



## Zielsetzung:

Kennenlernen der biologischen Landwirtschaft, und der Unterschied zur traditionellen Agrarwirtschaft verstehen.



## Aktivität :

Besichtigung des Bio-Bauernhof « Schanck Haff » in Hupperdange:

- der Bauernhof
- die Backstube
- der Naturkostladen (Hofladen)





# Themenbereich :

Gesunder Körper



# Kajak fahren in Lultzhausen



## Zielsetzung :

Kennenlernen und Erlernen einer Wassersportart.  
Beachten von Regeln, Körperbeherrschung und Teamgeist.



## Moderation:

Die Sportlehrer der „Base Nautique Lultzhausen“  
und Frau **Anne-Marie STOMP**

## Aktivität :

Die Schüler werden an einem Einführungskurs im Kajak fahren teilnehmen. Anschließend werden sie einen Ausflug mit dem Kajak auf dem Stausee der Obersauer unternehmen.





# Wandernachmittag



## Zielsetzung :

Einerseits durch Wandern sich bewegen, andererseits die Gegend und die Natur um Wiltz kennenlernen.

## Moderation :

Das Syndicat d'Initiative Wiltz und die jeweiligen Lehrer

## Aktivität :

Die Schüler haben die Möglichkeit, in Begleitung ihrer Lehrer an einer Nachmittagswanderung teilzunehmen. Vier verschiedene Wanderwege werden vom Syndicat d'Initiative Wiltz vorgeschlagen.

Zwei Wanderungen in der Oberstadt Wiltz und zwei in der Unterstadt Wiltz.





# Themenbereich :

Gesunder Geist





# Einführung in Yoga



## Zielsetzung:

Yoga ist weder Sport, noch Religion, sondern ein körperliches und geistiges Training. Das Wort "Yoga" heißt "Einheit, Harmonie". Yoga-Übungen können dem Übenden zu Dreierlei verhelfen: Erlangung von Harmonie, Erweckung schlafender Fähigkeiten, Erweiterung des Bewusstseins.

Die Atmung und die Dehnübungen sind die Schlüssel des Yoga. Alle Stellungen enthalten entsprechende Atemübungen: Einatmen, Ausatmen, Anhalten der gefüllten, leeren Lungen. Der Schluss der Sitzung wird der Entspannung des ganzen Körpers gewidmet.



Moderation:  
Frau **Claudine Beurlet**

Yoga- Lehrerin





# Tai Chi für Anfänger



## Zielsetzung :

Die Bewegungen des Tai Chi kommen aus dem chinesischen Kampfsport. Es wird auch Schattenboxen genannt. Wir lernen die richtige Körperhaltung einzunehmen, unser Gleichgewicht zu halten, die Bewegungen zu koordinieren um einen Stoss zu simulieren oder abzuwehren .Aber aufgepasst, mit diesen Bewegungen können wir uns nicht verteidigen. Die Bewegungen reihen sich aneinander und sind langsam. Wir lernen gut zu beobachten, uns zu konzentrieren und zur gleichen Zeit uns zu entspannen, sowie aus unserer Mitte heraus zu handeln. Die Atmung, die Körperhaltung, die Konzentration werden verbessert.

## Moderation :

Frau Renée Ewert-Rodesch.

Die Kursleiterin , Renée EWERT-RODESCH, ist an der Schule“ École de la Voie Intérieure“ mit Hauptsitz in Südfrankreich ausgebildet worden. Sie macht Tai Chi seit 1999 , ist Kursleiterin seit 2004 und nimmt regelmässig an Weiterbildungen teil. Sie bietet zur Zeit Kurse in Wiltz und Beckerich an.



**L'ART DU CHI**  
*Méthode Stévanovitch*





# Qigong für Anfänger



## Zielsetzung:

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Die Tradition der Qigong-Übungen lässt sich bis vor unsere Zeitrechnung zurückverfolgen.

Im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde (TCM) stellt Qigong deren aktiven Teil dar, den Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung. Das Wort Qigong setzt sich zusammen aus „Qi“, das hier als „Lebenskraft“ interpretiert werden kann, und „gong“, das „ausdauerndes Üben“ und auch "Übungsfertigkeit" heißt.

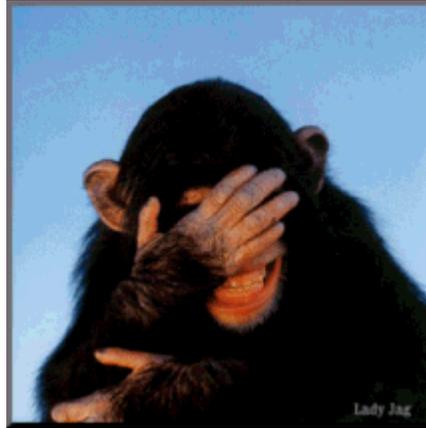
Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden.



## Moderation:

**Frau Branka STEFFEN-DJORDJEVIC**  
Qigong-Lehrerin





Danke für Ihre Aufmerksamkeit



# Gesondheetsolympiad 2009





# Projektteam

Gaby, Lena, Yves, Jill und Tanja





# Beschreibung des Projektes

- Zusammenarbeit mit 2 Schulklassen aus Wiltz
- Zusammenarbeit mit „Fit Woltz“ und „Ministère de la Santé“
- Organisation von sportlichen und gesundheitlichen Aktivitäten mit den Kindern





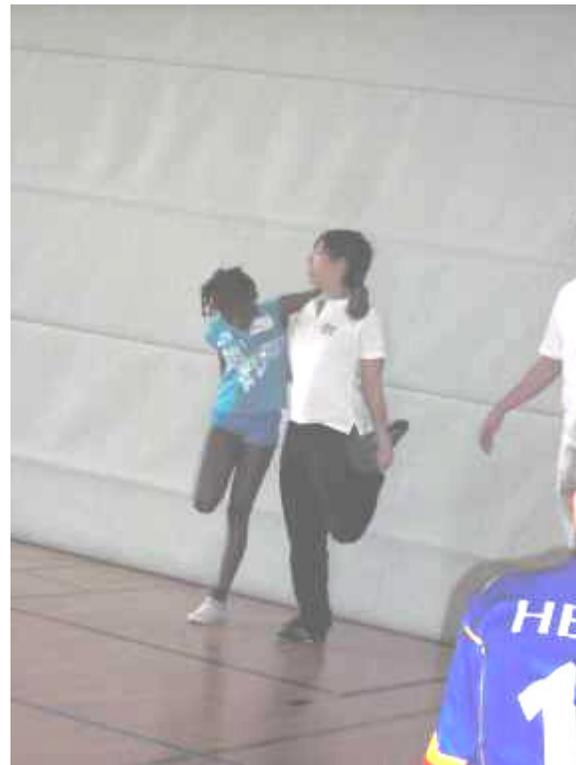
# Ausrichtung des Projektes

- **Sportliche Aktivitäten:**
  - Staffellauf
  - Basket
  - Hürdenlauf
- **Mentale Aktivitäten:**
  - Pantomime
  - Gesunde und ungesunde Lebensmittel erkennen
  - Nahrungsmittel durch schmecken erraten
- **Gesundheit im Alltag:**
  - Ernährungspyramide



# 01. April 2009







# Aktivität 1: Yves





# Aktivität 2: Gaby





# Aktivität 3: Lena





# Pause





# Aktivität 4: Jill



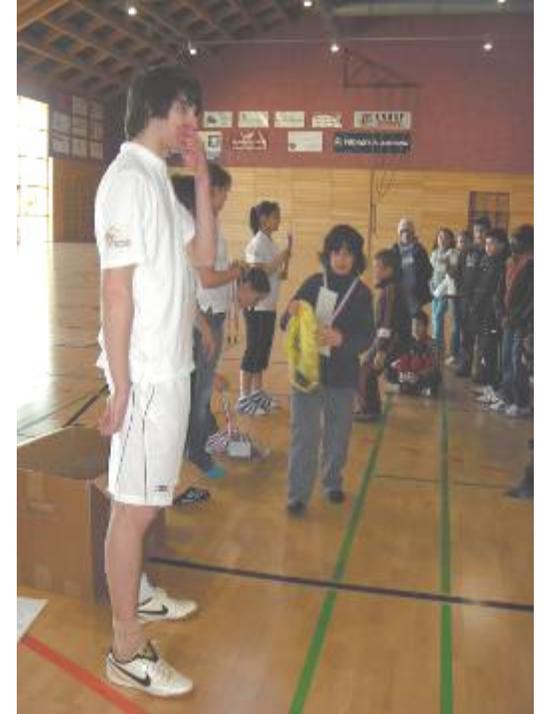
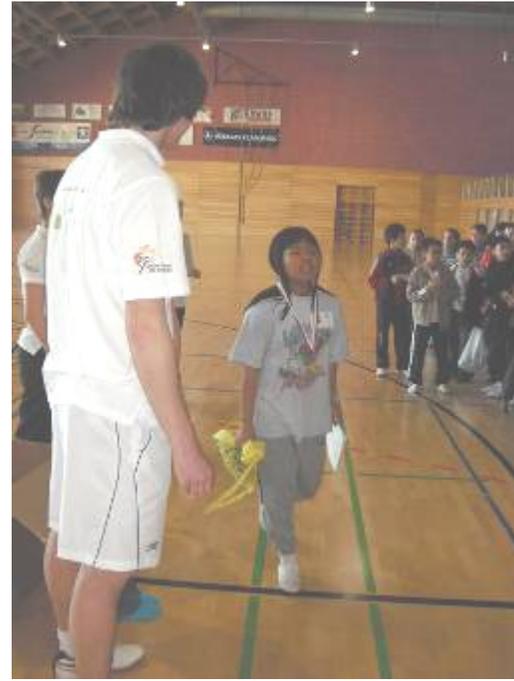


# Aktivität 5: Tanja



# Preisüberreichung







# Schlussfolgerung





# Danksagung

- Ministère de la Santé
- Fit Woltz
- Projektcoach Herr Rob Thillens

