Beilage 11.1

Sachverhalt:
Der Gesundheitstag an beruflichen Schulen der Stadt Nürnberg

Das Thema „Gesundheit und Bewegung" an beruflichen Schulen

Das Thema Gesundheit wird an allen beruflichen Schulen als integraler Bestandteil des Bildungs- und Erziehungsauftrags praktiziert. Sowohl in allgemein bildenden Fächern werden entsprechende Themen immer wieder aufgegriffen als auch in fachtheoretischen und -praktischen Lehrplänen sind Inhalte wie Arbeitssicherheit am Arbeitsplatz und weitere berufsfeldspezifische Gesundheitsaspekte verankert.

Einige Schlaglichter zum Themenkreis „Gesundheit" an beruflichen Schulen sind in der Broschüre „Fit ist der Hit" dargestellt, die vom 3. Bürgermeister der Stadt Nürnberg anlässlich des Gesundheitstages herausgegeben wurde.

Zwei kultusministerielle Schreiben begründen und regeln einen zusätzlichen Gesundheitstag im Schuljahr 2008/09 als Pflichtschultag (KMS VII.3- 5 O 9200-7.9992 vom 06.03.2008 und KMS VI.8 5 S 4363-6.68607 vom 27.06.2008).

Besonderheiten der Umsetzung des Gesundheitstages an beruflichen Schulen

Berufsschüler, die in Teilzeitform beschult werden, stehen in der Regel in einem Ausbildungsverhältnis. Deshalb ist für diese Schüler/innen der Gesundheitstag im Gegensatz zu allgemein bildenden Schulen und beruflichen Vollzeitschulen kein Pflichtunterricht.

Da an den beruflichen Schulen die Schüler/innen in dualer Ausbildung die Mehrheit ausmachen, haben sich einige Berufsschulen dazu entschlossen, gezielt Angebote für Vollzeitklassen und Lehrkräfte zu gestalten. Vollzeitschulen wie die Wirtschaftsschule, Berufsfachschulen und Fach- bzw. Berufsoberschulen gestalten den Gesundheitstag wie auch die allgemein bildenden Schulen für alle ihre Schüler/innen.

Gestaltung eines Gesundheitstages an den einzelnen beruflichen Direktoraten

Die beruflichen Schulen der Direktorate B2, B6, B8, B11 und B14 werden überwiegend von Teilzeitschülern/innen besucht. An diesen Schulen wird ebenfalls ein zusätzlicher Schultag durchgeführt. Teilweise stehen die Lehrkräfte an diesem Tag im Mittelpunkt; teilweise werden „Gesundheitsthemen" in den regulären Unterricht integriert.

Berufliche Schule Direktorat 1
Die Berufliche Schule 1 wird überwiegend von Teilzeitschülern besucht. Die Angebote für Vollzeitschüler/innen umfassen: ▪ Meisterschule: Projekt "Umwelttechnik und Gesundheit" ▪ BVJ/BGA/BFS: Stationentraining mit ca. 20 Stationen zum Thema Gesundheit; Prämierung der besten Teilnehmer des Stationentrainings ▪ Angebot für Lehrkräfte: Rückenschule

Berufliche Schule Direktorat 3
Gesundheitsbewusste Ernährung wurde als Jahresmotto an der B3 gewählt. In der Gastronomie befasst sich z.B. ein Projekt mit Bio-Kost. Ein Ableger davon wird vor-

aussichtlich auf der Hotel- und Gaststättenausstellung im Januar 2009 präsentiert.

Die Berufliche Schule 3 wird überwiegend von Teilzeitschülern besucht. Deshalb fokussiert sich der zusätzliche Schultag auf die Lehrkräfte. Beim diesjährigen pädagogischen Tag wird das Thema „Lehrergesundheit" Schwerpunkt sein.

Berufliche Schule Direktorat 4
Da an B4 lediglich eine Vollzeitklasse beschult wird, sieht die Gestaltung des Gesundheitstages folgendermaßen aus: ▪ Am 22.09. findet ein Gesundheitsprojekt mit dem Berufsgrundausbildungsjahr Groß- und Außenhandel statt. Der Gesundheitstag der Schüler steht unter dem Motto: "Gesunde Ernährung und Bewegung in der Natur schaffen Lebensfreude". Theoretische Beratung und praktisches Tun werden sich im Laufe des Tages kontinuierlich abwechseln. Die Klasse trifft sich im Kinder- und Jugendhaus Klüpfel. Einbezogen wird der NaturErlebnis-Pfad Pegnitztal-Ost. ▪ Darüber hinaus wurde ein zusätzlicher Gesundheitstag für die Lehrkräfte am 15. September 2008 gestaltet. Die Vorbereitung erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Personalamt, dem Betriebsärztlichen Dienst und der Arbeitssicherheit als Teil des Gesamtkonzeptes "Förderung der Lehrergesundheit an der Berufsschule 4".

Berufliche Schule Direktorat 5, Deumentenstr. 1 (Berufsbildungszentrum)
<u>Gestaltung des Gesundheitstages im Berufsbereich Berufsvorbereitungsjahr (BVJ):</u> Die Klassen der Berufsvorbereitung wie BVJ (inklusive BVJ-k, BIJ und BEJ) nehmen mit allen Lehrkräften der Abteilung von 9.00 bis 15.00 Uhr am Sport- und Bewegungsprojekt in den Turnhallen des BBZ teil. Die Schülerinnen und Schüler durchlaufen in Klassenteams verschiedene Wettkampfstationen. Gemeinsam müssen hier sportliche Aufgaben gemeistert werden, die Teamarbeit und Kooperation voraussetzen. Neben der sportlichen Herausforderung und der Freude an der Bewegung kommt also auch der Teamarbeit eine besondere Bedeutung zu. Den Schülerinnen und Schülern werden Erfolgserlebnisse ermöglicht die ihnen in anderen Kontext häufig verwehrt bleiben. Die drei erstplatzierten Mannschaften erhalten für ihre Klasse Preise, die durch den Förderverein gestellt werden. Den Schülerinnen und Schülern soll auf diese Weise die Möglichkeit zum Besuch einer kulturellen Veranstaltung, einer Ausstellung oder der Teilnahme an einem erlebnispädagogischen Projekt eröffnet werden. <u>Gestaltung des Gesundheitstages im Berufsbereich Textil/Bekleidung:</u> Im Berufsbereich Textil/Bekleidung haben die Klassen jeweils ein Projektthema aus dem Themenkreis Gesundheit gewählt. Themen sind u.a. ▪ Erkrankungen junger Frauen im Ausbildungs- und Berufsleben, Verlauf, Hilfen ▪ Bewegung an frischer Luft entlang der Sinterstufen zur Lillachquelle in der Fränkischen Schweiz ▪ Gesundheit - Körperhaltung - Kleider machen Haltung ▪ Durchführung einer Expertenbefragung zum Thema „Berufliche Zukunft gesund gestalten"

Berufliche Schule Direktorat 7
Das Programm der B 7 für den Gesundheitstag ist sehr vielfältig, da die KlassenleiterInnen in

Zusammenarbeit mit weiteren Lehrkräften und den Klassen selbst das Thema und die Aktivität ausgewählt haben. Schwerpunkte sind jedoch „Bewegung und gesunde Ernährung".

Nachfolgend einige Stichpunkte zu den einzelnen Schularten und Berufsbereichen:

Berufsfachschule für Hauswirtschaft:
- Wandern (inkl. Sport am Trimm-Dich-Pfad bzw. mit Möglichkeiten zum Stressabbau)
- Kennenlernen der Großküche des Klinikums Nürnberg-Nord
- Gesundes Frühstück/ gesunde Ernährung (inkl. Verkostung von verschiedenen Getränken)
- Kurzpäsentationen von Schülerinnen zu Gesundheitsthemen wie Hausmittel bei Erkältungskrankheiten, Sucht: Alkohol, Nikotin, PC, illegale Drogen
- Besuch eines landwirtschaftlichen Betriebes: Butterherstellung

Berufsfachschule für Kinderpflege:
- Gesundes Frühstück
- Bewegung (Stadtralley, Hip-Hop-Training, Yoga, Tai Chi, Chi Gong, Gangschule)
- Entspannungs- und Meditationsübungen
- Doping im Alltag (Vortrag durch eine Apothekerin)
- Passantenbefragung zu Ernährung, Bewegung, Psyche

Berufsfachschule für Sozialpflege:
- Bewegung (Selbstverteidigungskurs, Fitness-Studio)

Fachakademie für Sozialpädagogik
- Wanderung
- gesundes Frühstück mit Yoga
- Brot und Gesundheit (ein Bäcker ist eingeladen)
- Gesundheit und Wellness
- Kinderarmut und Gesundheit

Fachakademie für Hauswirtschaft
- gesundes Frühstück
- Walking-Kurs
- Vortrag der Verbraucherzentrale
- Eine Klasse wiederholt an der Grundschule Uhlandstraße das Projekt "Fit in der Schule"

Berufsoberschule
- Bewegung (Tiergarten, Eislaufstadion, Hochseilgarten)
- Gesundes Frühstück, gesunde Ernährung
- Alkoholmissbrauch

Städt. und Staatl. Wirtschaftsschule
Die Wirtschaftschule veranstaltet einen umfangreichen Workshoptag für alle Schüler/innen unter dem Motto „Ein starkes Netz für unsere Kids". 31 Präventions- und Beratungsinstitutionen informieren und beraten zu Themen in 10 verschiedenen Lebens- und Gesundheitsbereichen. ***Siehe ausführliche Informationen in der Beilage***

Städt. Berufliche Oberschule (FOSBOS)
Die Klassenleiter wurden von der Schulleitung beauftragt, sich dezentral mit ihren Klassen auf eine Aktivität zu einigen, die einen relevanten Zusammenhang mit „Gesundheit" hat. 9 Klassen befinden sich am 22.11.08 im Schulhaus B 13 und befassen sich mit Themen wie ▪ gesundes Frühstück/gesunde Ernährung (Einkauf, Zubereitung, Verzehr), ▪ Drogenmissbrauch (Alkohol, Nikotin, illegale Drogen),

- progressive Muskelentspannung, Rückentraining,
- gesundes Klassenklima,
- psychosomatische Erkrankungen und deren Vermeidung.

Alle anderen Klassen befinden sich außer Haus und beschäftigen sich mit folgenden Aktivitäten:

- Volleyballturnier (6 Klassen) unter Anleitung von Sportlehrern,
- Fitness/Kletterhalle unter Anleitung von Trainern,
- Schlittschuhlaufen,
- Wandern,
- Studientag Krankenhausmuseum.

Städtische & Staatliche
Wirtschaftsschule
Nürnberg

Pressemitteilung zum Aktionstag Gesundheit am 22. November 2008

- Ein starkes Netz für unsere Kids –

Grundgedanke unseres Aktionstages Gesundheit ist, dass unsere Schule, die täglich mit mehr als 800 jungen Menschen zu tun hat, nicht nur ihrem Bildungsauftrag nachkommen muss. Sondern wir wollen unsere Schüler auch zu eigenverantwortlichen, sozialkompetenten Bürgern erziehen.

So haben wir eine Palette von Nürnberger Präventions- und Beratungsinstitutionen gewinnen können, die unseren Schüler/innen ein breites Angebot an Workshops, Vorträgen und Mitmachaktionen zum Thema Gesundheit anbieten. Ziel dabei ist es, den Schülerinnen und Schülern bewusst zu machen, dass das Thema Gesundheit auf der einen Seite viel mit Eigenverantwortung zu tun hat. Auf der anderen Seite erfahren sie an diesem Tag aber auch, dass es ein breites Netz an Institutionen gibt, das sie auf unterschiedlichste Weise unterstützen kann, wenn dies einmal nötig sein sollte. Das Wissen um dieses Netz kann dann eben helfen, gegebenenfalls eigenverantwortlich zu handeln, indem man sich dieses Netzes bedient.

So haben wir 31 Präventions- und Beratungsinstitutionen gewinnen können, die unseren Schüler/innen Workshops zu 10 verschiedenen Lebens- und Gesundheitsbereichen anbieten, die wir im Folgenden vorstellen:

Städtische & Staatliche Wirtschaftsschule Nürnberg | Nunnenbeckstraße 40 | 90489 Nürnberg
Tel. 0911 231-1531 | Fax 0911 231-1558 | E-Mail: wirtschaftsschule@stadt.nuernberg.de
Internet: www.wirtschaftsschule.nuernberg.de

Beschreibung der 10 Lebens- und Gesundheitsbereiche

körperliche Gesundheit

Aids, Übertragungsmöglichkeiten und Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten, Hören- und Hörschäden durch Discomusik und Handystrahlen, Gefahren für die Haut und Möglichkeiten, sie zu schützen, Chancen und Grenzen von Naturheilverfahren, Möglichkeiten des Stressabbaus und der Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie Rückschulung aber auch 1. Hilfe werden angeboten vom Gesundheitsamt, vom HNO-Zentrum, Physiotherapeut/innen verschiedenen Heilpraktiker/Innen und dem Jugend-BRK.

Bewegung und Fitness

In Zusammenarbeit mit der AOK nehmen unsere 7. Klassen an einem ganzjährigen Fitnessprogramm teil, das der Steigerung der Leistungsfähigkeit unserer jungen Menschen dient.

Dass Bewegung auch Spaß machen kann, lernen die Schüler beim Hiphop, beim Orientalischen Tanz, beim Qi-Gong oder bei einer Probestunde im Fitnesscenter. Hier sind vertreten das Studio3 und das Frauengesundheitszentrum, eine Heilpraktikerin und Mc Fit

Ernährung

Das Thema Ernährung spielt in der heutigen Gesellschaft eine wichtige Rolle, da es immer mehr übergewichtige Kinder gibt, die sich von Fastfood ernähren, und das Thema Essstörungen auch immer mehr Jugendliche erfasst.

Der Frage, wie man sich richtig ernährt und wie man gesundes Essen schnell zubereitet, widmet sich die AOK, das Thema Essstörungen wird vom Frauengesundheitszentrum aufgegriffen.

Selbstverteidigung

Aura-Selbstverteidigung für Mädchen ist eine ebenso bekannte wie angesehene Institution, die den Mädchen nicht nur zeigt, wie man sich körperlich zur Wehr setzt, sondern ebenso das Selbstbewusstsein stärkt.

Sucht

Das Thema Sucht und Suchtgefahrenbeleuchten die Mudra, die bekanntermaßen seit langem unter vielem anderen Drogenprävention an Schulen machen ebenso wie das Amt für präventive Jugendhilfe (Jugend & Alkohol und Rauchen & Shisha) sowie die Anonymen Alkoholiker mit ihrer hervorragenden Arbeit.

**Sexualität und Verhütung, Schwangerschaft und Geburt,
sowie ungewollte Schwangerschaft**

Diese sensiblen Themen werden aufgegriffen durch Profamilia, dem Amt für präventive Jugendhilfe mit ihrem Workshop Boys & Girls, einer erfahrenen Hebamme, die u.a. den Beruf der Hebamme vorstellt, und der Schwangerschaftsberatung Zentrum Kobergerplatz.

Damit tragen wir der traurigen Statistik Rechnung, dass immer mehr Jugendliche schwanger werden und nicht wissen, was sie in dieser Situation tun können und von wem sie Unterstützung bekommen können.

Städtische & Staatliche Wirtschaftsschule Nürnberg

7. Psychische Erkrankungen und Lösungsmöglichkeiten

Psychische Erkrankungen unterscheiden zu lernen und zu wissen, was man tun kann, wenn es einem nicht gut geht, liegt dem Bündnis Depression und dem Borderline-Trialog am Herzen, die darauf antworten, dass in der heutigen Zeit auch viele Jugendliche seelische Probleme haben, die sie nicht alleine lösen können.

8. Genießen und Wahrnehmen

Auch das Genießen gehört zum Thema Gesundheit. So können unsere Schüler lernen, was es heißt, eine ayurvedische Ölmassage zu bekommen oder wie man partnerschaftlich massiert.

Auf ganz andere Art und Weise lernen unsere Schüler ihre Wahrnehmungsfähigkeit kennen, wenn sie den Turm der Sinne besuchen.

9. Soziale Gesundheit

Schließlich erfahren unsere Schülerinnen und Schüler durch die Polizei, wie sie sich sinnvoll vor den Gefahren des Internetdjungels schützen können beim Chatten und Downloaden bzw. erfahren, was Zivilcourage bedeutet, indem sie wissen, wie sie sich und andere vor Gefahren im Alltag schützen können.

10. Theatergruppe

Unsere eigene Theatergruppe an der Schule, erarbeitet sich mit ihrem Stück Flaschenkind das Thema Sucht und Alkohol auf aktive Weise und nimmt damit die Zuschauer in ihren Bann.

Dieses breite Netz gibt unseren Schülen nicht nur die Möglichkeit, zu einem späteren Zeitpunkt in ihrem Leben eigenverantwortlich auf dieses Netz zurückzugreifen. Sondern es öffnet auch die Möglichkeit zur fortlaufenden Kooperation unserer Schule in Form von Projekten, Elternarbeit oder für die individuelle Schülerbetreuung.

An dieser Stelle danken wir allen Einrichtungen für ihre Bereitschaft, mit uns zusammenzuarbeiten und diesen Tag mit uns zu gestalten.

U. Zie

Ulrich Ziegenthaler
Oberstudiendirektor

Friederike Möllencamp
Oberstudienrätin
Beauftragte für Gesundheit
und psychosoziale Beratung

Anlage: Liste der Präventions- und Beratungsinstitutionen
Kontaktadresse: Friederike Möllencamp 0178-3447447

Gesundheitstag am 22. November 2008
Städtische und Staatliche Wirtschaftsschule Nürnberg

1. Fit-sein macht Schule
   Ganzjähriges Fitnessprogramm für Schüler/Innen
   AOK
   www.aok.de

2. Boys Girls
   Sexualität und Partnerschaft
   Amt für präventive Jugendhilfe
   www.jugendamt.nuernberg.de

3. Schnupperkurs 1. Hilfe
   Jugend-BRK
   www.jrk-nuernberg.de

4. Jugend & Alkohol
   Welche Folgen hat Alkohol und wie kann ich Freunden helfen?
   Jugend-BRK
   www.jrk-nuernberg.de

5. Rauchen & Schischa
   Amt für präventive Jugendhilfe
   www.jugendamt.nuernberg.de

6. Aids
   Gesundheitsstudio Gesundheitsamt
   Gesundheitsamt
   www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt

7. Zivilcourage
   Wie schütze ich mich vor Gewalt – wie helfe ich mir und anderen?
   Polizei
   www.polizei-beratung.de

8. Ernährung
   Iß Dich fit und schön – Gesunde Lebensmittel selber herstellen
   AOK
   www.aok.de

9. Hörst Du noch richtig?
Wie funktioniert das Hören – Gefahren durch Handy und Disco
HNO-Zentrum – Ort: Lorenzer Platz
www.hno-zentrum-nuernberg.de

10. Bist Du noch bei Sinnen?
Führung durch den Turm der Sinne –persönliche Erfahrung mit den Sinnen
Ort: Turm der Sinne
www.turmdersinne.de

11. Essstörungen
Ursachen, Folgen, Lösungen
Frauengesundheitszentrum
www.fen-net.de/fgz

12. Orientalischer Tanz
Frauengesundheitszentrum
www.fen-net.de/fgz

13. Sex und viele Fragen
Aufklärung und Verhütung
Pro familia
www.profamilia-nuernberg.de

14. Alkohol
Erfahrungsbericht und Diskussion mit Betroffenen und Angehörigen
Anonyme Alkoholiker
www.anonyme-alkoholiker.de

15. Selbstverteidigung für Mädchen
Aura Selbstverteidigung
www.aura-nuernberg.de

16. Drogen und mehr
Arten, Wirkweisen und Gefahren
Mudra-Drogenhilfe
www.mudra-online.de

17. Psychische Erkrankungen
Arten, Auswirkungen, Umgang
Bündnis Depression

www.buendnis-depression.de

18. Wenn die Seele überläuft
Psychische Gesundheit und was ist wenn's problematisch wird?
Borderline-Trialog
www.borderlinetrialog.de

19. Gefahren im Internet
Chatten, Downloaden, Brennen
Polizei
www.polizei-beratung.de

20. Hiphop
Spaß an der Bewegung
Studio 3
www.das-studio3.de

21. Selbstverteidigung für Jungen
Wing Tsun, Blitz Defence
Marcus Mayerl

22. Die Haut
Schutz- und Entgiftungsorgan
Heilpraktikerin Doris Goerig

23. Ayurvedische Ölmassage
Teilmassage Kopf, Gesicht, Rücken, Füße
Naturheilpraxis Ute Urbanczyk

24. Allergien und Lebensmittelunverträglicheiten
Allergien austesten und vermeiden lernen
Heilpraktikerin Elke Kummer

25. Nicht alle Nadeln stechen gleich
Naturheilverfahren
Heilpraktikerin Brigitte Bakalov

26. Massage geben und nehmen

Massieren lernen für Jungen und Mädchen
Heilpraktikerin Daniela Bahl
www.fen-net.de/fgz

27. Das Wunder des Lebens
Schwangerschaft und natürliche Geburt
und der Beruf der Hebamme
Hebamme Andrea Friedel
Hebammenpraxis am Plärrer

28. Was tun, wenn man ungewollt schwanger wird?
Schwangerschaftsberatung Zentrum Kobergerplatz
www.zentrum-koberger.de

29. Willst Du gut aussehen – geh zu Mc Fit
Probetraining im McFit-Studio
www.mcfit.de

30. Rücken und Gesundheit
Verstehen, erkennen undeErhalten
Physiotherapeutin Tanja Eichinger

31. QiGong - Freude durch Bewegung
Heilpraktikerin Daniela Bahl
www.fen-net.de/fgz

Theaterstück – Das Flaschenkind
Alkoholprävention
Theatergruppe der Wirtschaftsschule
Dieter Schneider
www.wirtschaftsschule.nuernberg.de

Peter-Vischer-Schule

Gesundheitstag am 22. November 2008

Klasse	Was?
5a	gesundes Frühstück/ Ernährung
5b	Lernzirkel „Ernährung“ gesund essen u. trinken
5c	Entspannung/Ernährung
6a	Bewegung durch Hip-Hop-Kurs
6b	Frühstück mit Arbeitsblättern
6c	gesundes Frühstück/ Ernährung
7a	Frühstück mit Arbeitsblättern
7b	Bewegung mit dem Rhönrad
7c	Interviews über das Kaufverhalten im Supermarkt m. anschl. Auswertung
8a	„Alkohol“, ges. Frühstück, Film „XXL“
8b	Bewegung durch Badminton
8c	Sport, Film „Kinder v. Bahnhof Zoo“
9a	Zubereitung eines ges. Frühstücks
9b	Frühstück, Film „We feed the world“
9c	Vortrag „Gefahren d. Rauchens“ m. anschl. Diskussion
10a	ges. Frühstück, Fruchtcocktails, Entspannungsübungen
10b	Bewegung durch Badminton
10c	Brunch, Film „Super Size Me“
10ü	Schule und Psyche: Stressabbau
11a	Ernährungsinfo
11b	Ges: Frühstück, ges. Lektüre
11c	Squash/Badminton/Fitness
11d	Bewegung durch Badminton

Klasse	Was?
5e	ges. Ernährung (Zucker/Fett)
5f	ges. Frühstück/Entspannung
5g	ges. Frühstück Ernährungslehre
6e	Funny, tasty and healthy fruit shakes and food
6f	gesunde Ernährung
6g	Stuhltanz + Meditation
7e	Bau, Funktion und Schutz der Sinnesorgane
7i	ges. Frühstück/Fitness
7k	Brunch, Film „Super Size Me“
7n	Trimm-dich-Pfad/Wanderung
8e	Suchtprävention/Drogen
8i	Suchtprävention
8k	Brunch, Yoga
8n	ges. Frühstück Suchtprävention
9e	Alkohol/Drogen/Rauchen
9i	Joggen/ges. Ernährung
9k	ges. Ernährung
9n	Muskelprogression
10e	Fastfood und Folgen
10i	„stressfreie Abschlussprüfung“
10k	Frühstück/Film ü. Bulimie
10n	Selbstverteidigung

Beilage M. 2

STAATLICHES SCHULAMT IN DER STADT NÜRNBERG

Beilage 11.3

Liste der Projekte

am bayerischen Gesundheitstag der Schulen

Samstag, 22.11.2008

an Nürnberger Grund- und Hauptschulen

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
E-Mail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Gesundheitstag am 22.11.2008 an Nürnberger Volksschulen

Schule: Hauptschule Altenfurt, Tel.: 834222	
Titel/Thema	Beschreibung
Bewegung	Indiaca-Turnier der Hauptschule in der Ballspielhalle Altenfurt „Alle machen mit“ Gruppe 1: Klassen 5,6,7 Gruppe 2: Klassen 8,9a,9b,Ü891,Ü892 Endspiel: Gruppensieger 1 – Gruppensieger 2 Sieger spielt gegen eine Lehrermannschaft

Schule: GS Thoner Espan, Tel.: 343039	
Titel/Thema	Beschreibung
	Die Sinne erleben Der Bauernhof - Herkunft unserer Lebensmittel Vom Korn zum Brot Rund um die Kartoffel Gemüse und Obst Wir lassen Pflanzen wachsen Durstlöscher Von der Kuh zur Milch Eier und Fleisch aus artgerechter Tierhaltung Die Ernährungspyramide Bewegung und Entspannung Die Verdauung Das Frühstück zu Hause und in der Pause Zucker und Naschen Zahngesunde Ernährung Kinderlebensmittel und die Werbung Kühlschrank, Kochen, Experimentieren Übergewicht Erste-Hilfe-Kurs AOK-Test: Wie fit bis du?

Schule: Astrid-Lindgren-Grundschule, Tel.: 80 52 24	
Titel/Thema	Beschreibung
„Ich mach´ mich fit!“	Start für den Jahresschwerpunkt „Fitness“; Beteiligung aller Klassen und Lehrkräfte unter Einbezug der Eltern: • Aufbau von Fitnessstationen in der Sporthalle • Das Absolvieren verschiedener Konditions- und Geschicklichkeits-übungen wird mit einem Fitnesspass honoriert. • Zusätzliche Bewegungsangebote in den Klassenzimmern: Yoga für Kinder, Stuhlgymnastik, Tanz, Jonglieren, Akrobatik… • Durchführung eines Ausdauerlaufes im Freien • Verleihung von Medaillen und Wertschätzung der erbrachten Leis-

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: Astrid-Lindgren-Grundschule, Tel.: 80 52 24	
Titel/Thema	Beschreibung
	tungen • Einführung eines „Bewegungspfades“ im Schulgebäude als dauerhaftes Angebot • Aktion Pausenspiele für drinnen und draußen • Einbezug außerschulischer Personen: Optische und akustische Untersuchungsangebote (medizin. Dienste) • Einbezug der Eltern: Versorgungsstationen, Mithilfe an den Fitnessstationen • Gemeinsames gesundes Frühstück: • Fortsetzung des bisherigen Schwerpunktthemas • „Frühstück und Pausenbrot“ Kooperation mit dem Kiga Salzbrunner Str. 59: Bewegungsstationen mit dem „Hengstenberg-Material“

Schule: GS Bauernfeindschule, Tel.: 8147306	
Titel/Thema	Beschreibung
Fit mit allen Sinnen	Nahrung für Körper, Geist und Seele: • gemeinsam gesund frühstücken • eine gesunde Speise zubereiten (je nach Klasse unterschiedlich) • Einbezug von Elementen der Bewegungsschule • Kräuterkunde: Kräuter in unserem Schulgarten • meditative Phasen: Naturmeditation

Schule: GS Billrothschule, Tel.: 54 74 65	
Titel/Thema	Beschreibung
	Für jede Klasse eine Station • Wiegen und messen, Ermitteln von Über-, Unter- und Normalgewicht. Zusammenhang: richtige Ernährung und Körpergewicht. • Gesundes und ungesundes Essen: Obst, Gemüse, Rezepte Rohkost, nicht zu viel Fett und Zucker • Gesunde Getränke - ungesunde Getränke, Hinweis auf Alkohol und Suchtgefahr • Lungenvolumen messen, gute Luft – schlechte Luft, Rauchen schädigt die Lunge • Blutzucker messen • Gesundes Frühstück • Gesunder Tagesablauf (Regeln) ausreichend Schlaf, Zeit nehmen zum Essen (gemeinsam frühstücken..., in Maßen Fernsehen und Computerspielen • Gesund bleiben durch Bewegung und Sport • Stressbewältigung durch Entspannungsübungen z. B. Yoga • Zahngesundheit • Entspannung durch Massage z. B. Bälle • Gesunde Augen – Sehtest Augenarzt, Arztbesuche zur Vorsorge Weitere Vorschläge: Blutdruck messen

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: Grundschule Bismarckstr., Tel.:	
Titel/Thema	Beschreibung
	1. Stunde Unterricht in den Klassen 1 – 4: „Was ist gesunde Ernährung?" Unter besonderer Berücksichtigung des täglichen Verzehrs von Obst und Gemüse in den Farben „rot – gelb – grün". 2. Stunde Unterrichtspraktische Verwirklichung: Zubereitung und Verzehr gesunder Kost (mit Unterstützung durch Eltern) 3. Stunde „Bewegung gehört dazu!" Sport – Spiel – Spaß in aktiven Einheiten 4. Stunde Ohne (Psycho-) Hygiene fühlen wir uns nicht wohl! Vertiefung der Thematik und Anschluss an unsere „Prima-Klima" Schulordnung (in Koop. mit der HS). 4. Stunde in der Aula Vortrag Frau FLin WEBER für Eltern: „Wie komme ich mit 150;- € im Monat für die Nahrungszubereitung aus?"

Schule: Hauptschule Bismarckstraße, Tel.: 551452	
Titel/Thema	Beschreibung Gesundheitstag in Form von klassenbezogenen Projekten
Gesundheitslauf	6b, Amann-Ott, Gesundheitslauf mit Spendensammeln zugunsten von CARE
Vitaminkunde	6a, Boucher, Müslizubereitung und gemeinsames Frühstück
gesundes Frühstück	7a, Doll, Bewegung und Knobelspiele
Ausgewogene Ernährung	10M, Eiermann, Planspiel: Ausgewogene Ernährung, gesund und kostengünstig, leicht zuzubereiten, Verfügbarkeit der Lebensmittel
Nichtraucheraktion	7M, Grell, Rauchen - Nein Danke
Gesundheitscheck	9c, Groh, Wie Fit für welchen Ausbildungsplatz?
Gehirnjogging/ Schwimmen	8b, Günther, Fit im Gehirn und im Wasser
gesunde Getränke	8a, Hierlmeier, Trinkbar mit gesunden Getränken
gesunde Ernährung	5c, Popp 5b, Waffenschmidt, Erstellung eines Infoblatts zu gesunder Ernährung
Spiele u. Experimente	8M, Röser, Spielerisch gesunde Lebensweisen kennen lernen
Fit im Wasser	9a, Schmid, 9b, Beyerlein, Schwimmen und Wasserspiele
gesundes Fastfood??	5a, Sommer, wie gesund/ungesund ist Fastfood

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: Hauptschule Bismarckstraße, Tel.: 551452	
Titel/Thema	Beschreibung Gesundheitstag in Form von klassenbezogenen Projekten
gesundes Pausenbrot	6c, Sticha, Veth: gem. Planung mit dem NOA-Koch für 1 Woche
gesunde Snacks	9M, Wendrich, Angebote im Einzelhandel prüfen, Snacks selbst herstellen
Frühstück und Bewegung	7b, Wurm, Frühstück und Bewegung

Schule: HS Bertolt-Brecht-Brecht, Tel.: 8187-219	
Titel/Thema	Beschreibung
„Gesund schmeckt besser"	Interaktiver Vortrag mit Übungen; Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5 und 6. Die Thematik wird im Rahmen der Aktion „Apotheke macht Schule" aufgegriffen; Kooperationspartner ist die Zabo-Apotheke in Nürnberg (Ansprechpartnerin: Frau Strom).
„Essstörungen"	Vortrag; Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 8 und 9. *
„Orientierungslauf"	Diese Veranstaltung ist unter Vorbehalt einer passenden Witterung geplant.

Schule: GH Buchenbühler Schule, Tel.: 522174	
Titel/Thema	Beschreibung
Gesundes Frühstück	Zubereiten und gemeinsames Verzehren eines gesunden Frühstücks; die Grundschulklassen laden sich gegenseitig ein.
Bewegung	Gezielte Bewegungsphasen in den Grundschulklassen Gemeinsames Joggen der Hauptschulklassen
Suchtprävention	Aufklärung/Beratung zu den Gefahren von Alkohol, Rauchen und Drogen Externe Referenten angefragt (Polizei, Krankenkassen)

Schule: HS Carl-von-Ossietzky-Schule, Tel.: 62 28 31	
Titel/Thema	Beschreibung
Gemeinsames Frühstück	Der Tag wird mit einem gemeinsamen Frühstück, das vorher selbst hergestellt wird, in den einzelnen Klassen.
Verschiedene Workshops	<u>Lernen und Lehren</u> - Gesundes Essen - Yoga - Progressive Muskelentspannung - Entspanntes Hören - Atemübungen - Joggen - Massage mit dem Massageball - Rückgymnasitk - Gezielte Bewegung <u>Führung</u> - gesunde Schulverpflegung - Teamentwicklung im Kollegium - Gesundheitsgerechte Gestaltung des

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: HS Carl-von-Ossietzky-Schule, Tel.: 62 28 31	
Titel/Thema	Beschreibung
	Schulhofs <u>Verschiedene Bereiche der Suchtprävention</u> Eine Steuergruppe bereitet den Gesundheitstag adäquat vor. Ebenso wurde schon im Vorfeld eine Umgestaltung des Pausenhofs in Angriff genommen.

Schule: GS Carl-von-Ossietzky-Schule, Tel.: 6160439	
Titel/Thema	Beschreibung
„GESUND MIT SPASS“	Partnerklassen: • 1b – 3b – 1/2ü • 2a – 2b • 1a – 3a • 4a – 4b Je eine „Obst“- und eine „Gemüse“-Klasse <u>Ablauf</u>: <u>8.00 Uhr bis 9.00 Uhr</u>:
Ernährung	theoretische Einstimmung der Kinder, auch spielerisch, zu Obst oder Gemüse, z. B. Ernährungskreis, Ernährungspyramide, Zucker-, Vitamin- und Nährstoffgehalt in Lebensmitteln, ..., Vorbereitung des Obstes und Gemüses zum Verzehr <u>9.00 Uhr bis 10.00 Uhr</u>:
Bewegung	Sport und Bewegung mit der Partnerklasse Jede Klasse bereitet Bewegungs- oder Sportspiele oder Bewegungslieder vor (evtl. auch schon vor dem Gesundheitstag) und bringt diese ihrer Partnerklasse bei; Sport und Spiel gemeinsam, nach Bedarf im Klassenzimmer, im Freien oder in der Sporthalle <u>10.00 Uhr bis 11.00 Uhr</u>:
Ernährung	Vorstellen der Frühstücksideen, Hervorheben des gesundheitlichen Aspekts und Darstellen der erarbeiteten und gewonnenen Erkenntnisse durch die Schüler vor der Partnerklasse, gemeinsamer Verzehr des Obst- und Gemüsebuffets angeboten werden: Obst Gemüse Mineralwasser Apfelschorle Milch Vollkornbrot Quark, Dips Butter

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: GS Carl-von-Ossietzky-Schule, Tel.: 6160439	
Titel/Thema	Beschreibung
Bewegung	11.00 Uhr bis 12.00 Uhr: Aufräumen in der Klasse Ausblick auf Weiterwirkung und Praktizierung der gewonnenen Erkenntnisse im Schulalltag gemeinsamer Ausklang: Alle Schüler und Lehrer treffen sich auf dem Pausenhof oder bei schlechtem Wetter in der Turnhalle zu einem abschließenden Bewegungssong unter Einbeziehung des Schulchores, evtl. schon vorher in den Klassen geübt
	Nach den Ferien wird ein Elternbrief herausgegeben; Eltern werden um Mithilfe gebeten; Einsammeln von € 2,- für Lebensmittel; Mitbringen von eigenem Geschirr (Umweltaspekt)

Schule: HS Dr.-Theo-Schöller-Schule, Tel.: 331779	
Titel/Thema	Beschreibung
Die Pause – gesund ernährt und bewegt	(Kooperation HsB und 5c) 8.00 – 10.00 Uhr Schulküche Erarbeiten gesunder Pausenverpflegung Zubereitung der Pausenverpflegung Verkauf um 10.00 Uhr im Pausenverkaufsraum 10.00 – 12.00 Uhr Rezeptesammlung – Plakaterstellung (evtl. Geheft) Diese Bewegungsübungen in der Pause sind der Hit (Klassenzimmer o. Pegnitzgrund)
Arbeiten mit Spaß durch Abwechslung von guter Ernährung, Bewegung und ansprechender Lernumgebung	Zielgruppe Schüler der Klasse 9e und 15 weitere Schüler aus anderen Klassen (5.-9.) Organisation Workshop, 9.00 -12.00 Unkostenbeitrag; 2€ Lernziel Die Schüler sollen erfahren, dass sie sich in der Abwechslung von Bewegung, guter Ernährung und einer entsprechend eingerichteten Lernumgebung angenehmer und effektiver auf anstehende Arbeiten und Proben vorbereiten können. Die Arbeit an einem Thema (s. Inhalte) wird rhythmisiert durch Unterbrechungen an einer „Ernährungstheke“ und sportliche Unterbrechungen (z.B. entspannende kurze Spaziergänge an den Pegnitzwiesen). Nach der abschließenden Präsentation der Ergebnisse Feed-Back auf der Meta-Ebene: „Wie ging es mir heute Vormittag bei der Erarbeitung des Themas?“ „Welche Dinge kann ich für mich und meine Vorbereitungen mitnehmen?“ Inhalte • Von den Schülern zu bearbeitendes Thema: „Wie kann ich mich auf eine (GSE)-Probe optimal vorberei-

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: HS Dr.-Theo-Schöller-Schule, Tel.: 331779	
Titel/Thema	Beschreibung
	ten?“ • Schwerpunkte o Langfristige, gezielte Vorbereitung mit Vorbereitungsplan o Lernen mit Abwechslungen und Belohnungen (s. Workshop!!!) o Übersichtliche Heft- bzw. Mappenführung o Lernen mit Karteikarten o Gestaltung der häuslichen Lernumgebung o Ausschalten von Störfaktoren o Gegenseitiges Abfragen • Fixierung der Ergebnisse auf Plakaten • Abschließende Präsentation der Ergebnisse
Jugendliche und Alkohol Klasse 7c	8.00 -10.00Uhr: Jugendliche und Alkohol…..Zusammenfassung der Ergebnisse aus dem Unterricht
Workshop	10.00Uhr-12.00Uhr Salsa-Moves-Tanzen macht Spaß--- Grundschritte im Salsa-Rhythmus (Jeweils halbstündig für 10 Schüler ab Klasse 7)
Meditative Tänze Workshop	Die Schülerinnen und Schüler können einfache Kreistänze zu meditativer Musik ausprobieren und sich und ihre Körper in eine angenehme Entspannung bringen. Dauer pro Workshop 30 Minuten. 10.00 -12.00 Uhr
Beat it oder sich fit durch's Leben boxen Workshop	In diesem Workshop werden leichte Elemente aus Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobicelementen verbunden. Auf flotte Musik werden wir verschiedene „punches“ und „kicks“ kennen lernen. So lernst du nicht nur Luftlöcher zu schlagen sondern auch dich körperlich fit durch´s Leben zu boxen. Achtung! Dies ist kein Selbstverteidigungskurs sondern eine schweißtreibende Fitnessgymnastik!
Atmung-Bewegung-Entspannung Yoga für Kinder Workshop	Yoga ist eine über 5000 Jahre alte indische Kultur, die durch ihre Übungen darauf abzielt Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In diesem Workshop lernst du verschiedene Übungen aus dem Reich der Tiere kennen von dem Hund, der Katze und Heuschrecke über das Kamel bis hin zur Kobra. Ein spezieller Hauptmerk liegt hierbei auf der Stärkung der Rückmuskulatur. Also wenn du Lust hast auf eine Reise durch deinen Körper oder den Unterschied kennen lernen willst zwischen dem Kamel und dem fressenden Kamel, schau einfach mal vorbei und mache eine ganz neue Erfahrung!
„Wir leben gesund“	08.00 – 09.00 Uhr

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: HS Dr.-Theo-Schöller-Schule, Tel.: 331779	
Titel/Thema	Beschreibung
8. Jgst.	Gesundes Frühstück in jeder Klasse 09.00 – 10.00 Uhr Besuch von Workshops in den achten Klassen Workshop 1:Überprüfung/ Kontrolle des Herz- Kreislaufsystems Einfluss von Über- oder Untergewicht auf den menschlichen Kreislauf Workshop 2:Asiatische Entspannungs- und Meditationsmethoden Workshop 3:Gesundes Aufwärmen, Dehnen und cool down Workshop 4:Knabberzeug – Glücksbringer oder Teufelszeug? 10.00 – 13.00 Uhr Aktives Begehen des Trimm-dich-Pfades im Nürnberger Erholungsgebiet Marienberg
Aktion: „An English breakfast: healthy ???“	Kooperation HsB und Klasse 5b - Lebensmittelgruppen bestimmen - Abwandlung und Ergänzung bzgl. der Ernährungspyramide - Vergleich der Herz- Kreislauferkrankungen in England und Deutschland - Zubereitung mittels deutschem und englischem Wortschatz - gemeinsames Frühstück „healthy breakfast“ - Erlernen von „Workout Übungen“ (Aerobic) zur körperlichen Fitness - Erlernen von Stressabbau- und Entspannungstechniken Die Bausteine Frühstück – Bewegung – Entspannung sollen im Verlauf des Schuljahres immer wieder aufgegriffen werden (evtl. auch mit Einbeziehung der Eltern).
Lärm macht krank Workshop	Zeitraum : 10.00 – 12.00 Gruppen : 2 Gruppen á 10 – 12 Schüler Jahrgangsstufen : 5 – 9 *Durchführung:* Praktischer Teil Die Schüler führen verschiedenste Geräuschmessungen im Außenbereich und Innenbereich der Schule durch. Die Schüler notieren und vergleichen die ermittelten Daten und bringen subjektive Eindrücke der Lärmbelastung ein. Ausstellung Eine kleine Ausstellung informiert die Schüler im Anschluss über die Gefahren die von Lärm ausgehen. Es werden verschiedenste Lärmquellen dargestellt und aufgeführte Lärmpegel mit den selbst ermittelten Werten verglichen. Des weiteren sollen den Schüler mögliche Auswirkungen von Lärm auf den menschlichen Organismus aufgezeigt werden.
“Bewegung geht auch im Klassenzimmer”	Bewegungseinheiten, kleine Spiele und Übungen für die man keineswegs eine Turnhalle braucht

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: HS Dr.-Theo-Schöller-Schule, Tel.: 331779	
Titel/Thema	Beschreibung
Kl. 6d	Frühstück im Schülercafé
Tanzen Workshop	"Discofox, Walzer und Co." => in einem Workshop werden den Kindern Grundschritte einzelner Tänze zu passender Musik beigebracht jeweils ca. 1 Stunde lang mit 18 - 20 Kindern
Geschicklichkeitsparcours Kl. 5a	Erarbeitung eines Geschicklichkeitsparcours im Klassenverband (benötigtes Material z.B. Medizinball, Langbank, Bälle, usw.)
Geschicklichkeitsparcours Workshop	Workshop im halbstündigen Wechsel für Schülerinnen und Schüler der Klassenstufe5/6 (Betreuung durch Schülerinnen und Schüler der Klasse 5a)
Autogenes Training: "In 15 Minuten frisch und ausgeglichen mit Hilfe von Entspannungsmusik" DLG 9	• Zubereiten eines "gesunden" Frühstücks (Porridge, Müsli, Obst, ... und (ungezuckerte) Kräutertees und gemeinsames "Genießen" in entspannter Atmosphäre ohne Zeitdruck • Yoga: Übungen, die auch ohne (viele) Übungsgeräte durchgeführt werden können 1. Programm: "Vorbereitung auf den Tag" 2. Programm: "Arbeitsplatzdehnungen" 3. Programm: "Mutmacher"
Wohlfühlprogramm für Mädchen Jgst. 7-9 Workshop	Massagen, Wickel, Ernährung, Entspannunsprogramm in Kooperation mit einer Kosmetikerin
Düfte und Aromen Kl. 5g	
Erste Hilfe Kl. 6c	
Gesundes Frühstück Kl. 7a,b	Gesundes Essen, einkaufen auf dem Markt (Fußweg zum Hauptmarkt und zurück)
Kürbissuppe und Kürbiskopf Kl. 7d	Kooperation GtB und Kl. 7d Zubereitung einer Kürbissuppe Herstellen von Kürbisköpfen
Gesundes Frühstück Kl. 9c	
Rückenschule Workshop	
Seelische Gesundheit Kl. 9d	Kooperation Vertrauenslehrerin und Kl. 9d Film: Sommertraum Aufklärung über Homosexualität. Zeit für Reflexion beim gemeinsamen Frühstück im Schülercafé
Ernährung + Bewegung + Entspannung = gesund und fit Kl. 9a	Sammlulng von Tipps zur gesunden Lebensführung Stationen: Nährstoff- und Energiebedarf, Bewegungstipps, Entspannungsübungen

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: HS Dr.-Theo-Schöller-Schule, Tel.: 331779	
Titel/Thema	Beschreibung
Besuch im Fitnessstudio Kl. 9b	Probetraining und Kurs
Qi-Gong und gesundes Frühstück Üa,b	Frühstück im Schülercafé Kurzeinführung und Demonstration des Qi-Gong-Lehrers Praktische Übungen Gedächtnistraining
Gesundes Frühstück im Schülercaf	Kooperation mit AOK(Müslibar) und Sponsoring von REWE
Tanzen Workshop	Hip-Hop

Schule:GS Dunant-Schule, Tel.: 613630	
Titel/Thema	Beschreibung
Fit und gesund - mit allen Sinnen	Bewegungsbaustelle (Turnhalle), Fitnesspfad (Pausehof), gemeinsames Frühstück in den Klassen, Workshops: „Experten" der 4. Klassen erklären das „Ernährungshaus" (aus Landratsamt Fürth), Apotheke: wiegen (Bodymassindex, Übergewicht, Körperpflege), Optiker: Sehtest, Akustiker: Hörtest, Sportverein (1873 Nbg.-Süd): Vorführung: 3b: Igelballmassage, Traumreisen (Entspannung), 3c: Stuhlaerobic, WTG: „Kochkurs" (kalte Speisen)

Schule: GS Nürnberg-Eibach, Tel.: 6493123	
Titel/Thema	Beschreibung
Line-Dance	Zuvor in einer SchiLF eingeübte Choreografie wird mit allen Klassen individuell erarbeitet.
Gesundes Frühstück	Die Schüler und Schülerinnen betrachten, überprüfen und beurteilen mitgebrachte Lebensmittel und bereiten gemeinsam ein gesundes Frühstück zu (mit Elternhelfern). Anschließend: Gemeinsames gesundes Frühstück (und gemeinsames Aufräumen)
Stilleübungen	Fantasiereisen und Stilleübungen im jeweiligen Klassenzimmer
Parcours in der Turnhalle	Für alle Klassen sind in beiden Turnhallen Bewegungsbaustellen aufgebaut, die mit Lehrer- und Elternbetreuung von den Schülern und Schülerinnen gemeistert werden.

Schule: GS Fischbach, Tel.: 830405	
Titel/Thema	Beschreibung
Schulstress bei Kindern	Medizinischer Vortrag für Eltern

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: GS Fischbach, Tel.: 830405	
Titel/Thema	Beschreibung
Workshops für Kinder:	• Entspannungsübungen • Bewegungsspiele • Tanz als Bewegungsmöglichkeit • Waldlauf • Bewegungsparcour in der Turnhalle • Seh- und Hörüberprüfung in Zusammenarbeit mit der KKH • Erstversorgung bei Verletzungen (1. Kl. in Kooperation mit den Johannitern) • Stände: - leckere Schulbrote - Saftbar - süß – aber gesund • Gesundheitsquiz •

Schule: GS Gebersdorf, Tel.: 676277	
Titel/Thema	Beschreibung
KM-Projekt „Voll in Form“	Schwerpunkt : Bewegung und gesunde Ernährung – Bewegungsbaustellen im Haus, Planung und Durchführung eines gemeinsamen gesunden Frühstücks

Schule: GS Ambergerschule, Tel.: 66 20 35	
Titel/Thema	Beschreibung
Gesundes Frühstück	Gemeinsames Frühstück in allen Klassen, evtl. auch mit Patenklasse, Information über gesunde Ernährung (Nahrungspyramide etc.)
Bewegung	• Schüler erfahren, dass man sich auch bei kaltem Wetter (evtl. auch bei Regenwetter) im Freien bewegen kann: Auf dem Schulhof (er ist ein Schul-Spielhof) durchlaufen alle Klassen einen Bewegungsparcours mit Bewegungsstationen. • Im (geräumigen) Schulhaus geht jede Klasse leise durch alle Gänge und Treppenhäuser und balanciert dabei einen Gegenstand. • Bewegungsspiele im Klassenzimmer rücken in den Mittelpunkt und werden systematisch vertieft.

Schule: GS Schule Großgründlach, Tel.: 301129	
Titel/Thema	Beschreibung
Das richtige „Maß finden“	Was heißt für mich genießen? Fließende Grenzen zwischen Genuss und Sucht Nahrung und Genussmittel

Schule: GS Friedrich – Hegel - Schule, Tel.: 35 60 85	
Titel/Thema	Beschreibung
Gesunde Lebensmittel für Kinder	Edeka – Stand und Info über gesunde Lebensmittel
Gesundes Frühstück	Elternbeirat: ein gesundes Frühstück, gesundes Pausenbrot

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: GS Friedrich – Hegel - Schule, Tel.: 35 60 85	
Titel/Thema	Beschreibung
Gesundes Pausenbrot	
Geschmacksparcour	Lebensmittel am Geschmack erkennen
Die kleine Lok	Stationen Lebensmittelgruppen
Ausdauerlauf	markierte Runde im Stadtpark
Hockey-/ Handballtraining	Veranstaltungen mit Trainern in den Turnhallen
Musik u. Bewegung	Bewegungen zur Musik

Schule: GS Herriedener Straße, Tel.: 673770	
Titel/Thema	Beschreibung
„Fitt und gesund" Gesundheitstag für Schüler und ihre Eltern: -Unterricht -Pausenbuffet - Bewegungsbaustelle -Fachvorträge (Apotheker)	Je Klassenstufe wird eine lehrplanbezogene Unterrichtseinheit zur gesunden Ernährung im Lehrerteam vorbereitet. Zwischen den einzelnen Unterrichtsabschnitten besuchen die Schüler klassenweise gestaffelt je zwei Mal für ca. 20 Minuten die Turnhalle, in der eine Bewegungsbaustelle aufgebaut ist. Als Alternative oder zusätzlich können sie ein paar Trainingsrunden für den geplanten SOS-Kinderlauf auf dem Sportplatz absolvieren. Von 9.30 Uhr bis 10 Uhr findet eine große Pause statt, in der vom Elternbeirat ein „gesundes Frühstücksbuffet" angeboten wird. Die Schule ist für Eltern geöffnet. Sie haben die Möglichkeit die Vorträge „Natürlich gesund!" und/oder „Auf Leistung getrimmt" (Herr Seelmann, Inhaber der Birkenwald-Apotheke) zu besuchen, in der große Pause am Buffet teilzunehmen, Unterrichtsergebnisse zu betrachten und in der Sporthalle zuzuschauen.

Schule: GS Friedrich-Wilhelm-Herschel-Schule, Tel.: 41 77 78	
Titel/Thema	Beschreibung
Bewegung	Stuhlgymnastik, Bewegungsspiele im Zimmer, Yoga für Kinder, Aerobic
Entspannung	Phantasiereisen „Am Lagerfeuer", Raum der Stille
Gesunde Ernährung	Herstellen von: Frucht- und Gemüsespieße, Obstsalat, Früchtejogurt, Vollkornwaffeln, Gesunde Getränke (Tees) mit Elternbeirat
Informationen	Zuckerausstellung Hygiene-Box (Schwarze Box) Sinnesparcours Apotheke-Vortrag: Gesunde Ernährung

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: HS Friedrich-Wilhelm-Herschel-Schule, Tel.: 41 18 28	
Titel/Thema	Beschreibung
	5./6. Jahrgangsstufe: Gesunde Ernährung - Rallye bzw. Stationenquiz - Frühstück – wie wichtig ist es? - 6. Klassen bereiten im Schulcafé ein gesundes Frühstück vor - Ausstellung von „gesunden" LM - Essstörungen - Rezeptheft (für zu Hause) - Ernährungskreis/Ernährungspyramide
	9./10. Jahrgangsstufe: Nikotin- und Alkoholmissbrauch, AIDS, Verhütung - Musical – Aufführung zum Thema Alkohol (Frau Groenewald) - Info –Stände - Beraterin vom Gesundheitsamt - Fotodokumentation/z. B. Raucherlungen
	Otmar und Brigitte Wagner bieten in den beiden Computerräumen Spiele, Tests und Infoseiten der BZgA an.
	Fachbereich HsB: Gesund Essen – leichter als man denkt - Ernährungsbedingte Krankheiten aufzeigen - „Gesundes" Essen > Tagesplan > was zählt dazu? - Pausenverkauf für gesamte HS evtl. in Absprache mit dem Schulcafé - sensorisches Prüfen von LM - evtl. Umfrage starten über die Ernährung unserer Schüler - LM vorstellen, die nicht so bekannt sind aber trotzdem gesund
	7./8. Jahrgangsstufe: Sport und Bewegung - Geschicklichkeitsparcours - Vorstellen von verschiedenen Freizeitaktivitäten und Sportarten - evtl. Workshops: z.B.: Welche Sportart passt zu mir und meinem Tagesablauf? bzw. Wie kann ich meinen Sport am besten ausüben? - Sportvereine in der Südstadt - Trainer aus Sportvereinen stellen sich vor - Entspannungsformen im Klassenzimmer

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: GS Holzgartenschule, Tel.: 46 25 313	
Thema	Beschreibung
	8.00- 9.30 Uhr: Vorbereitung der Aktionen in den Klassen 9.30- 9.45 Uhr: Pause 9.45- 10.00 Uhr: Tanz mit allen Schülern und Eltern 10.00- 12.00 Uhr: Aktionen in den Jahrgangsstufen mit den Eltern
	1. Jahrgangsstufe: Massage Lustige Brote Trimm dich Stationen im Gang
	2. Jahrgangsstufe: Rollbrettfahren Wasserbar Obstspieße
	3. Jahrgangsstufe: Gemeinsames Frühstück Zähneputzen Ernährungspyramide
	4. Jahrgangsstufe Geschicklichkeitsparcour Jonglage Akrobatik
	Elternbeirat und Fachlehrerinnen Verschiedene gesunde Brotaufstriche

Schule: HS Georg-Holzbauer-Schule, Tel.: 48 22 52		
Titel/Thema	Beschreibung	
Gesundheit hat viele Aspekte	Am Gesundheitstag arbeiten alle Klassen des Hauses an vorher von der Steuerungsgruppe der Schule erarbeiteten Themen, teilweise auch mit den Fachbereichen HSB, Sport und Religion als Gemeinschaftsprojekte. Die Ergebnisse der Klassen werden am Ende des Schultages im Haus als Ausstellung für alle öffentlich gemacht. Für die Aktion „ Kinder laufen für Kinder „ geben Sponsoren je gelaufenem Km X Euro, die wir spenden werden an Klabautermann e.V. im Klinikum Nürnberg – Süd. In den Klassen 8a und 8b konnten wir als Referenten Herrn Dr. med. Kirch / Klinikum Nord gewinnen.	Ort Sponsoren: Eltern ggf. Reha -Team /Fürth Fa. IBN – Druck Flure

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: HS Georg-Holzbauer-Schule, Tel.: 48 22 52		
Titel/Thema	Beschreibung	
	In der darauf folgenden Woche werden die einzelnen Klassen in verschiedenen Workshops mit den Arbeiten der anderen Klassen vertraut gemacht.	Schaukästen
Klasse 5a / 5c HSB - Lehrkräfte	Gemeinschaftliches Projekt mit 5c und den Fachlehrerinnen der Hauswirtschaft: Gesunde Ernährung (Pausenbrot, Brotsorten, Getreidesorten, Bedeutung von Obst und Gemüse, Zusatzstoffe, Zucker, eigenes Brot backen / Aufstriche zubereiten	Klassenzimmer Küche
Klasse 5b Schüler aus 5.+6. Klassen Klasse 5c Klasse 5c	Aktion „ Kinder laufen für Kinder “ Gesundheitsvorsorge: Bewegung Gemeinschaftliches Projekt mit Klasse 5b siehe oben Unser Skelett: Richtiges Sitzen in der Schule	Hof Klassenzimmer Küche Klassenzimmer
Klasse 6a Klasse 6b Klasse 6c Klasse 7a / 7b Klasse 8a / 8b Klasse 9a Klasse 9b	Klassenfrühstück mit Schwerpunkt auf: gesund/ungesund Essenszeiten und deren Auswirkung auf die Leistungskurve Teilnahme am „ Kinder laufen für Kinder „ Gesundes Frühstück Bewegung erhält die Gesundheit / Gymnastik im Freien Gesundheit anderswo – wie geht es Kindern in anderen Ländern? Teilnahme am „ Kinder laufen für Kinder „ Wie gehe ich bei Notfällen vor? / 1. Hilfe: Rettungsmaßnahmen einleiten. / Schulsanitäter Videos: Gesundes Frühstück / Bewegung ist gesund / kleine Rückenschule Gesundheit und Hygiene in der Pubertät – Sexualität heißt Verantwortung Referent Hr. Dr. med. Kirch / Klinikum Nord Gesundes Frühstück: Theorie und praktische Umsetzung	Klassenzimmer Hof Klassenzimmer Sportplatz Klassenzimmer Hof Turnhalle Sanitätsraum Klassenzimmer Klassenzimmer Klassenzimmer Küche

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: HS Georg-Holzbauer-Schule, Tel.: 48 22 52		
Titel/Thema	Beschreibung	
Klasse 9c	AIDS – Aufarbeitung und Vertiefung des Gehörten aus dem Unterrichtsgang / Gesundheitsstudio vom 22.10.08/ Sexualerziehung	Klassenzimmer Physikraum Klassenzimmer Alter Kanal
Kleingruppen Schüler aus 5+6	Gesundes Frühstück Nordic Walking	 NB 4
	„ Entspannung im Klassenzimmer „ Wechsel alle 30 Minuten / RL – Lehrkräfte	
Präsentation für weiterführende Arbeit	Bei einer Fantasiereise wird Entspannung erfahren. Die in Gedanken entstandenen Bilder werden danach gezeichnet. Ausstellung der Arbeitsergebnisse in Schaukästen, Gängen und Klassenzimmern	im ganzen Haus

Schule: HS Hummelsteiner Weg, Tel.: 44 40 24	
Titel/Thema	Beschreibung
Gemeinsames Frühstück	Gesundes Frühstück in allen Klassen zu Beginn des Gesundheitstages (ca. 8 Uhr bis 9 Uhr). Anschließend gibt es im Haus verschiedene Angebote (Stationen).
Völkerballturnier in der Turnhalle	9 Uhr bis ca. 10.30 Uhr für die 5. Klassen, 10.30 Uhr bis ca. 12 Uhr für die 6. Klassen.
Klassendauerlauf	Auf einer markierten Strecke sammeln Schüler Laufrunden. Die Klasse mit den meisten gelaufenen Runden gewinnt.
Erste-Hilfe-Kurs	Aus jeder Klasse besucht ein Schüler den Erste-Hilfe-Kurs.
Die Ernährungspyramide	Gesunder Aufbau der täglichen Kost (Klassenlehrer 6. Klassen in Zusammenarbeit mit HsB).
Alkohol, Drogen	Ausstellung der 8. Klassen.
Be smart, don´t start	Argumente gegen das Rauchen (9. Klassen).
Drogen	Hanf, die verkannte Pflanze (9. Klassen).
Müsli-Station	Wir bereiten dein Wunschmüsli (7. Klassen).
Pausenverkauf	In der 2. Pause einen gesunden Pausenverkauf veranstalten (8. Klassen + Elternbeirat).

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: HS Hummelsteiner Weg, Tel.: 44 40 24	
Titel/Thema	Beschreibung
Entspannung	Themenfeld: Atmung, Meditation, Genuss (Düfte, Musik, Farben).
Medikamente	Omas Hausapotheke.
Abschluss	Gemeinsamer Abschluss in den Klassen um 12 Uhr.

Schule: GS Insel Schütt, Tel.: 231-4888	
Titel/Thema	Beschreibung
„Fit ist der Hit“ • Bewegung • Ernährung • Entspannung	Projekttag mit verschiedenen Workshops: 1. Bewegung • Bewegungsparcours Turnhalle (Ernährungshappen an Stationen) • Spiel – „Spaß und Bewegung“, ein Bewegungs-, Wett- und Suchspiel an 30 Stationen mit Spielepass (z.B. Dosen werfen, Kegeln, Schubiduatanz, Pantomime, Pedalo, Skigymnastik u.v.m) 2. Ernährung • Ernährungsquiz • Mein abwechslungsreicher Pausensnack • Was passiert mit dem Essen in meinem Bauch? • Selbstgemachte Hausmittel • Kräuter richtig anwenden 3. Entspannung • Chill-Höhle • Herstellung eines Handschmeichlers • Spiele zur Stärkung der Teamfähigkeit • Spiele zur Stärkung des gegenseitigen Vertrauens

Schule: GS Knauer-Schule, Tel.: 231-3021	
Titel/Thema	Beschreibung
Bewegungsbaustelle	Bewegungsbaustelle für alle Klassen in der Turnhalle mit dem Schwerpunkt: Balancieren und Jonglieren
Wasser ist Leben	Fortführung und Sicherung der Ziele des Projekttages „Wasser ist Leben“ vom Schuljahr 2007/2008.

Schule: GS Kopernikusschule, Tel. 231-3942	
Titel/Thema	Beschreibung
Obstkorb	Im Lauf der Woche legen die Schüler Obst in einen Obstkorb, das am Ende der Woche gemeinsam verzehrt wird
Gesundes Frühstück	Gemeinsames Frühstück in den Klassen, das mit gesunden Nahrungsmitteln zubereitet wird, wobei diese vorher im Lauf der Woche besprochen werden

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: GS Kopernikusschule, Tel. 231-3942	
Titel/Thema	Beschreibung
Fitness-Check	Wie fit sind wir in körperlicher Hinsicht- wie können wir uns steigern
Fitness- Parcour	Verschiedene Übungen zur Steigerung der körperlichen Fitness, die dann klassenweise absolviert werden

Schule: GS Schule Laufamholz, Tel. 950 7968	
Titel/Thema	Beschreibung
	Die Woche vom 17. bis 21.11.2008 soll als „Aktionswoche Ernährung und Bewegung" auf der Grundlage des Lehrplans für jede Klassenstufe geplant werden. Beispiel 4. Klasse: HSU-Thema Trends und Werbung: Wofür wird im Bereich Ernährung geworben? Besuch im Supermarkt Verteilung der Waren im Supermarkt Inhaltl. Klärung von Lebensmitteln aus der Werbung z.B. Milchschnitte Ausstellung dazu gestalten 8.00 Uhr – 9.00 Uhr Jeweils 2 Patenklassen planen ein gemeinsames Frühstück, bereiten es zu, wobei Wert auf ansprechendes Aussehen gelegt wird (Elternhilfe erwünscht), decken den Tisch für ein gemeinsames Frühstück. Anschließend kurze Obstpause (Banane) 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr: Bewegung im Pegnitzgrund: Kinder laufen für Pausenspielgeräte (Absprache mit Elternbeirat) (Sponsorenlauf zu Gunsten der Schule zur Anschaffung von Bewegungskisten) 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr: gemeinsames Frühstück Ausstellung zum Thema gesunde Ernährung im Schulhaus

Schule: HS Ludwig-Uhland-Schule, Tel.: 935 4650	
Titel/Thema	Beschreibung
	.Individuelle Gestaltung der einzelnen Klassen mit Hilfe der beiden Akademie-Berichte Nr.445 (Gesundheitstag an Bayerischen Schulen) und 446 (Wir haben was vor) Vorstellung des kostenlosen - und gesunden -Frühstücks an der Schule

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: Grundschule Maiacher Straße, Tel.: 414726	
Titel/Thema	Beschreibung
Mein Pausenbrot	„Gesund und lecker" Zubereitung eines Pausenbrotes (Gemeinsames Frühstücken)
Getränkeauswahl	Getränke – „soviel Zucker steckt drin!" (Ausstellung)
Quiz: Obst – Gemüse	Kennst du die Obst- und Gemüsesorten?
Joghurt auf dem Prüfstand	Zuckergehalt, Süßstoffgehalt, Farbstoffe etc.
Fit durch Tanzen	Aerobic
Yoga	In der Gruppe

Schule: GS Paniersplatz, Tel.: 231-4657	
Titel/Thema	Beschreibung
Fit durch den Schultag – Lernen an verschiedenen Stationen	<u>Gesundheitstag am Paniersplatz</u> 1. allgemeine Gesundheitsförderung • Funktion des Ohres im Hinblick auf Lärmvermeidung • Sinnenparcours 2. Ernährung • Versuche mit Lebensmitteln • Gesundes Frühstück • Die kleine Lok 3. Bewegung • Bewegungsbaustelle (für die Großen) • Bewegungsspiele (für die Kleinen) • Gymnastik mit Funktionsbeobachtung (Atem/Puls) 4. Entspannung • Stillezimmer mit Hörstationen • Insel der Entspannung und Konzentration • Yoga für Kinder

Schule: HS Johann-Daniel-Preißler-Schule, Tel.: 260902	
Titel/Thema	Beschreibung
Bewegung	• Kunst der Pantomie als Sport • Waldwanderung an der frischen Luft • Geschicklichkeitsparcour • Besuch eines Trimm-Dich-Pfads • Bedeutung regelmäßiger Bewegung • Wichtigkeit der richtigen Kleidung • Wichtigkeit ausreichender und richtiger Flüssigkeitsaufnahme
Entspannung	• Entspannungsübungen

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: HS Johann-Daniel-Preißler-Schule, Tel.: 260902	
Titel/Thema	Beschreibung
Ernährung	• Betriebsbesichtigung eines Bioland-Kräuteranbaubetriebes • Gesunde Ernährung • Gesundes Frühstück • Gemeinsames Frühstück • Besuch eines Wochenmarktes • Einkauf biologischer Produkte • Verarbeitung biologischer Produkte • Vergleich gesunder Snacks und Fastfood-Frühstück • Produktvergleiche – Supermarkt - Bioladen • Befragung von Passanten zur Verwendung von Bio-Produkten
Gesundheit	• Sonnenschutz • Lärmschutz (walkman) • Pubertät – die tägliche Hygiene • Stärkung der Muskulatur, des Skeletts • Wie kommt die Nahrung in die Zelle? • Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben • Förderung der Resilienz in der Schule
Prävention	• „Rauchen – nein danke!" Was kann ich tun, dass ich auch ohne Zigaretten und Alkohol klarkomme?

Schule: GS Reutersbrunnenschule, Tel.: 263225	
Titel/Thema	Beschreibung
Bewegung ist gesund	Unterrichtstag mit Angeboten zum Thema Bewegung für alle Schüler im jeweiligen Klassenverband. Ein Team erarbeitete für alle Lehrer Informationen, Angebote und Ideen für den Unterricht. 1. Theoretischer Unterricht in der jeweiligen Klasse zu verschiedenen Themen: Bewegung ist gesund, Muskelaufbau, Information zu den Angeboten der regionalen Sportvereine, ... 2. Angebote für die Klassen in 4 Aktionsfeldern - Koordinationsparcours in der oberen Turnhalle - Schulhauslauf im Freien/im Gang mit Stempelstellen - Bewegungsspiele in der unteren Turnhalle - Trimm- Dich- Pfad (wird danach verstetigt) 3. Entspannung in der Klasse: Ein gesunder Muskel braucht neben der Anspannung auch Entspannung.

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: GH Georg-Ledebour-Schule, Tel.: 231 - 6692	
Titel/Thema	kurze Beschreibung
Klassen 1a, 1b, 2a, 2b, 3a, 3b: WORKHOPS	Die Grundschule plant am Gesundheitstag ein Workshopangebot mit 6 Stationen, an denen im Klassenverband teilgenommen werden kann.
Kochen/Ernährung	praktische Erprobung gesunder Alltagsernährung mit theoretischer Fundierung in der Schulküche
Ernährungsexperimente	Experimente zum besseren Verständnis alltäglicher Nahrungsmittel, z. B. Zuckergehalt- oder Stärkenachweise
Hygiene	Klärung und Erprobung von Grundwissen über Hygiene in Freizeit und Schule und dessen Beitrag zur Gesundheit und Wohlbefinden
Hörbaustelle	Wohlklingendes und Lärm – Auswirkungen von auditiven Alltagseinflüssen auf Gesundheit und Wohlbefinden
Rückengymnastik	Alltagsübungen für „Zwischendurch" zum langfristigen Mit- und Nachmachen
Bewegungsbaustelle	Erprobung diverser motorischer Grundfertigkeiten und deren Schulung
5a, 6a: Gemeinsames Frühstück Bewegung in der Halle Cool down	Gesundes Frühstück nach sportlichen Kriterien im Zusammenwirken mit HSB Lernen durch Lehren: 6a trainiert 5a Entspannungstechniken
5b: Gesundes Früh-stück 5b: Trimm-dich-Pfad	Möglichkeiten der gesunden Ernährung Bewegung in der Natur
5c: Gesunde Ernährung und Suchtprävention	Präsentation der Projektergebnisse auf Postern, die vor dem Klassenraum über längere Zeit ausgehängt werden
6b: Gesund und ausgeglichen durch (Haus-) Tiere?	- Wer hat welche Haustiere? - Hygiene im Umgang mit Haustieren Welche wissenschaftlich erwiesenen Auswirkungen haben Haustiere auf uns? (Stressregulation, Bewegung, Verantwortungsbewusstsein) - Probleme (Allergien, Verletzungen usw.)
6c: Begriffe rund ums Krankenhaus	- Klärung von ärztlichen Fachrichtungen wie z.B. Was ist Orthopädie? - Klärung von Berufen im Krankenhaus - Bei welcher Krankheit muss man ins Krankenhaus? - Besuch des Klinikums Nürnberg-Süd
8a, 8b: Alkohol	Wirkungen und Gefahren des Alkoholkonsums Film „Aufwachstation/Komasaufen" Arbeitsgruppen mit Materialien der AOK, evtl. Expertengespräch (Schulärztin)
9b: Geschlechtskrankheiten	Möglichkeiten der Prävention

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: GS Scharrerschule, Tel.: 46 62 84	
Titel/Thema	Beschreibung
1. Klassen „Gesund in den Tag“	Gemeinsam mit Eltern eine gesundes Frühstück herstellen und genießen. Pausenspiele als Ausklang
2. Klassen „Fit mit Spaß“	Working out mit Blutdruck/ Pulsmessung Tänze Entspannung
3. Klassen “Gesund in den Tag”	Gemeinsames Frühstück mit Eltern Rezepte austauschen Meditation als ruhiger Ausklang(Fantasiereise)
4. Klassen „Ernährung“	Workshops zu den Themen - Ernährungsbausteine - Zucker- und Fettgehalt von Lebensmitteln - Kalorienverbrauch (Ergometer) - Verdauung - Gesundheitspyramide
	Für alle Klassen findet in der Sporthalle ein Bewegungsparcours statt. Auf dem Schulhof / in den Gängen werden Zirkuskunststücke unter Anleitung ausprobiert

Schule: HS Scharrerschule, Tel.: 476676	
Titel/Thema	Beschreibung
Gesund schmeckt besser	Individuelles, gesundes Frühstück in jeder Klasse von 5 –10
Bewegung	Bewegungsspiele in der oberen Turnhalle. Altersgemäßer Aufbau eines Bewegungsparcours von 5. –10. Klasse
Essstörung	Zusammenarbeit mit der Zabo-Apotheke in Nürnberg für die Klassen 5 -10
Erste-Hilfe-Kurs	Präventionsmaßnahmen zum Thema Gesundheit und Bewegung in Zusammenarbeit mit a. Rotes Kreuz b. Johanniter c. Malteser d. ASB für die Klassen 5 -10
Gesundheit	Unterrichtsstunde aus dem Fach Biologie. Lehrstoff aus der jeweiligen Klassenstufe
Gesundheit & Bewegung	Medieneinsatz (Filmbildstelle) angemessen für die jeweilige Klassenstufe
Meditation	Entspannungsübungen, die in einer Entspannungsoase angeboten werden

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: HS Scharrerschule, Tel.: 476676	
Titel/Thema	Beschreibung
Gesundheit und Bewegung	Schnuppertraining bei McFit in Mögeldorf für Jahrgangsstufen 9 und 10

Schule: HS Schlößleinsgasse, Tel.: 231-4194		
Titel/Thema	Beschreibung	
Ernährungsberatung	„Gesund schmeckt besser" – Vortrag und praktische Übungen zum Vergleich - Gastvortrag	Frau Rosenmüller
Kalorienmessung	Parcours am Sportplatz – Wie lange muss man „arbeiten", um einen Schokoriegel zu „verbrennen"?	Herr Rosenmüller
Sport macht fit	Aerobicangebot für alle im Wechsel -	Frau Schöbel
Faustball	Schnuppertraining für eine attraktive Sportart im Stadtteil Eibach - Gasttrainerin	Frau Benker
Frühstückstafel	Gesundes Frühstück für alle dargereicht auf einer langen Tafel in Zusammenarbeit mit Eltern und den Landfrauen aus Reichelsdorf/Mühlhof	Frau Joos-Tischler
Ausstellung	Schülerinnen und Schüler der 9. Klassen erstellen eine Ausstellung zum Thema: Alkohol und Nikotin	Frau Scheffer

Schule: GS Dr.-Theo-Schöller-Schule, Tel.: 334369	
Titel/Thema	Beschreibung
Wie fit sind unsere Schüler?	<u>Feststellung der Fitness unserer Kinder mit Hilfe eines sportmotorischen Testverfahrens für Kinder</u> Alle 3. und 4. Klassen durchlaufen in der Turnhalle einen Fitnesstest für Kinder. Die Ergebnisse werden festgehalten und der Test am Ende des Schuljahres wiederholt, um eine Entwicklung der Fitness feststellen zu können.
Struwwelpeter, Baktus, Klo & Co Ein Tag rund um die Hygiene	Jede Klasse sucht sich ein Thema aus dem Bereich Hygiene aus, mit dem sie sich am Gesundheitstag beschäftigen wird. Das Thema des Tages ist in eine Einheit zur Hygiene im Rahmen des Heimat- und Sachunterrichts eingebunden. <u>Themenvorschläge:</u> - Das historische Örtchen – Das Klo hier und anderswo - Wir gestalten Hinweisschilder für die Toiletten

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: GS Dr.-Theo-Schöller-Schule, Tel.: 334369	
Titel/Thema	Beschreibung
	- Sauber Zauber mit bunten Bürsten – Rund um die Klobürste (auch: Verzieren von Bürsten) - Wie wird aus Struwwelpeter wieder Peter? (Hygieneartikel in Fühlsäckchen, Körperteile, Körperpflege, Wischi-Waschi-Lied) - Was sind eigentlich Bakterien und warum gibt es sie? (auch: Bodenspiel zur Übertragung von Bakterien) - Die leuchtende Hand – Händewachen, warum und wie? (Veranschaulichung mit Hilfe der UV-Box) - Wir gießen Seifen - Unsere Hände werden schön – Handhygiene und Nagelpflege - Im Land der Düfte und der Entspannung – Düfte, Massageöl herstellen, Massage - Karius und Baktus – rund um die Zahnhygiene - Im Frisiersalon – Rund ums Haar (Haarpflege, Problem Läuse, Frisuren gestalten) - Was tut unseren Sinnen gut? – Sinnesparcour - Wie kann ich entspannen? Verschiedene Entspannungstechniken ausprobieren – Welche tut mir gut?

Schule: GS Sperberschule, Tel.: 4398626	
Titel/Thema	Kurze Beschreibung
1. Klassen	Gesundes Frühstück Untersuchen von Nahrungsmitteln (Zuckergehalt, Pyramide) Was braucht der Körper? (Flüssigkeitsbedarf, Vitamine) Wie versorge ich kleine Wunden selbst? Bewegungsspiele „Stille“ lernen (Yoga) Quiz: Was weißt du über deinen Körper?
2. Klassen	Vorfeld: HSU-Sequenz Obst und Gemüse/ Nährstoffe Nach Anleitung Mahlzeit zubereiten, Kostproben austauschen Gemeinsames Tischdecken (Sitten, Dekoration, Aufräumen, Abspülen -> Umweltbewusstsein) Verdauungspfad Kunsterziehung/Bildbetrachtung: Gedeckter Tisch Fitnessstudio Klassenzimmer (Aerobic mit dem Stuhl, Muskeltraining, Entspannungsübungen, Dehnen) Lied und Tanz: Gemüseball Gesunde Füße (Fußgymnastik, Stationenlauf)
3./4. Klassen	Gemeinsames Frühstück Erste-Hilfe-Kurs (Juniorhelferausbildung) Besuch von Rettungssanitätern u. Notarzt mit Rettungswagen Apothekerinformation: Erkältungsvorsorge

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: HS Sperberschule, Tel.: 442685	
Titel/Thema	Beschreibung
Was für mich wirklich gesund ist	Klassen arbeiten für eine Schulhausausstellung Gesundheitszirkel Rücken-Übungen mit einem Physiotherapeuten Vortrag: Richtiges Sitzen, Laufen, Bücken und Heben
Gesunde Ernährung	Wir stellen ein Müsli her (Vorgangsbeschreibung) Gesundes Frühstück Vortrag: Gesund schmeckt am besten
Bewegung	Gymnastik für zwischendurch Lauftreff: Rund um den Dutzendteich Schnuppertraining im Mc-Fit-Fitnessstudio
Anti-Alkohol	„Alkorapical" = Musical von Jugendlichen im Cinecitta

Schule: GS St. Johannis, Tel.: 231-2469	
Titel/Thema	Beschreibung
Bewegte Pause	8 Stationen mit Spielen für die Pause – im Wechsel 1./2. Stunde die 1. und 2. Klassen 3./4. Stunde die 3. und 4. Klassen
Gesunde Ernährung Ernährungspyramide	In jedem Klassenzimmer wird unter diesem Aspekt Unterricht angeboten. 1.Kl.: Gesundes Frühstück 2.Kl.: Wir kochen Gemüsesuppe 3.Kl.: Obst und Gemüse schmecken und sind gesund - Getränke kritisch betrachtet 4. Kl.: Gesunde Sachen zum Naschen -Popcorn ohne Zucker, selbst gemachte Kartoffelchips, Nüsse, Trockenobst, Studentenfutter
Leichter lernen	Vortrag eines Apothekers für die Eltern Thema: Auf Leistung getrimmt Gemeinsames gesundes Frühstück mit Elternbeirat und Eltern

Schule: GS St. Leonhard, Tel.: 613564	
Titel/Thema	Beschreibung
Gesundes Schulfrühstück	Alle Klassen bereiten gemeinsam ein gesundes Frühstück vor Zubereitung von Kräuterquark, Obstsalat, etc.
Gesunder Rücken	Start des Klassenprojektes der Klasse 2b „Rücken Kult-Tour" Unter Anleitung einer Physiotherapeutin werden Eltern, Lehrern und Schülern einfach durchführbare Übungen und Spielsituation nahegebracht durch die Rückenbeschwerden bei Kindern vorgebeugt und Spaß an der Bewegung gefördert werden. Gesamtdauer ca. 18 Unterrichtsstunden.

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: GS St. Leonhard, Tel.: 613564	
Titel/Thema	Beschreibung
Bewegungsstationen	Es wird ein Bewegungsparcours angelegt: Seilspringen, Inliner, Waldlauf, Boccia, Hip Hop, Kegeln, Seilspringen, Fit mit Musik, etc.

Schule: HS St. Leonhard, Tel.: 6589219	
Titel/Thema	Beschreibung
Bewegung u. Fitness	Konditionstraining in der TH. Seilspringen, Steppen u. Badmintonspiel im Wechsel Puls messen u. erklären Stelzenlauf auf dem Pausenhof (je nach Wetter)
Stressabbau	Schüler malen 'Mandalas' mit Entspannungsmusik
Hören - ein Genuss	Schüler sollen Geräusche erkennen bzw. hören und auf einem vorgegebenen AB eintragen
Riechen - ein Genuss	Schüler sollen Gerüche erkennen. Sie erhalten Gewürze oder ätherische Öle und stellen diese richtig in einem Puzzle zusammen.
Alkohol und Rauchen	Besser drauf ohne Alkohol - „Ich küsse keinen Aschenbecher“ Einsatz von Filmen der BZgA mit Auswertung
Gesunde Ernährung	Schüler bereiten ihr Pausebrot selbst zu. Der Verzehr findet im Klassenzimmer statt, das als 'Speiseraum' deklariert wird.
Was ist gesund?	Erarbeitung von gesunden Nahrungsmitteln am Computer. Wieviel Zucker bzw. Fett steckt in unseren Speisen / Getränken?
Wie gesund ist unser Trinkwasser?	Information
'Schüler helfen Schülern'	Erste Hilfe - Übungen; Vorführung anderer Hauptschüler, die als Schulsanitäter ausgebildet wurden.

Schule: GS Ludwig-Uhland-Schule, Tel.: 935 4653	
Titel/Thema	Beschreibung
Gesundheit und Bewegung	• Geräteparcours in beiden Sporthallen • Infostände • Filme • Lernstationen zur gesunden Ernährung • Zubereitung eines gemeinsamen Frühstücksbuffetts in den Gängen durch die einzelnen Klassen mit Unterstützung der Eltern Im Klassenverband nehmen alle Schüler die Angebote wahr.

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: GS Viatisstraße/ Dependance Siedlerstraße, Tel.: 406860	
Titel/Thema	Beschreibung
Yoga Bewegungsbaustelle Zahngesundheit Hören Gesunde Ernährung Rückenschule Kunstaktion Tanz Rohkostplatte Phantasiereise Spendenlauf	Der Gesundheitstag soll in beiden Schulhäusern sowohl Schüler wie Eltern für gesundheitliche Fragen sensibilisieren und zu gesundheitsbewusstem Verhalten anregen. Informationen zur „Gesunden Ernährung" wurden bereits anlässlich eines Tages der „offenen Tür" am Ende des vergangenen Schuljahres und am ersten Schultag für die Eltern der Erstklässler anschaulich demonstriert. Der Elternbeirat wurde langfristig über den Gesundheitstag unterrichtet. Das Lehrerkollegium beschäftigte sich bisher in zwei Konferenzen mit der Thematik. *Schulhaus Viatisstraße* Auftakt mit einem gesunden Frühstück in allen Klassen. (Beteiligung von Eltern) Es finden insgesamt 10 klassenübergreifende Aktionen zu folgenden Themen statt: • Yoga für Kinder • Bewegungsbaustelle (dazu auch: Bewegungsrucksack aus dem Gesundheitsstudio in Nürnberg) • Zahngesundheit (Schülermutter/Zahnärztin) • Hören (Hörkoffer aus dem Gesundheitsstudio in Nürnberg) • Gesunde Ernährung (Schülermutter/Ernährungsberaterin) • Rückenschule (Schülermutter/Krankengymnastin) • Kunstaktion („Gemüsegesichter") • Tanz mit Instrumentalbegleitung • Zubereitung einer Rohkostplatte • Abenteuerreisen/Phantasiegeschichten Jede Aktion dauert 45 Minuten und wird mehrmals wiederholt. Die Schüler wählen aus diesen zehn Einheiten drei verschiedene Aktionen aus. Zeitgleich zu den verschiedenen Aktionen soll ein „Spendenlauf" der Schüler um das Schulhaus stattfinden. Der Erlös soll für die geplante Neugestaltung des Pausenhofs verwendet werden. Eltern werden dabei die Laufstrecke markieren und den Lauf der Kinder betreuen. Von 11.45 Uhr bis 12.30 Uhr wird ein Vortrag für Eltern der Apothekerin Frau Goldstein zum Thema „Auf Leistung getrimmt" in der Aula stattfinden.
9.00 Uhr – 13.00 Uhr Klasse 1c Entspannung	*Schulhaus Siedlerstraße* Allgemeiner Beginn mit einem gesunden Frühstück in den einzelnen Klassen, jeweils Einbezug der Eltern. (Einbeziehung auch von Eltern als Experten)

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: GS Viatisstraße/ Dependance Siedlerstraße, Tel.: 406860	
Titel/Thema	Beschreibung
Klasse 1d Massage	Entspannungseinheiten für den ganzen Körper Musik und Bewegung
Klasse 2c Rückenschule	Förderung der eigenen Körperwahrnehmung einfühlsamer Umgang mit anderen Kindern (Massagen) unter Anleitung fachkompetenter Eltern
Klasse 2d Erste Hilfe	Angebot für alle Klassen der Schule Aufbau eines Bewegungsparcours in der Turnhalle
Klasse 3c Bewegungsbaustelle	Wahrnehmung mit allen Sinnen
Klasse 3d „Bleib gesund!"	Suchen der Stille im Wald Spiele, Sensibilisierung und Wahrnehmungsübungen
Klasse 4c „Stille" Klasse 4d „Tu selbst etwas dagegen!"	Angebot für mehrere Klassen der Schule Herstellung von Salben, Tees Umgang mit Wunden Naturmedizin unter Anleitung fachkompetenter Eltern Ausstellung im Eingangsbereich der Schule • über die verschiedenen Lebensmittel mit Veranschaulichung des Zucker- und Fettgehalts • Zusammenstellung und Vorschläge für ein gesundes Pausebrot Vortrag von Olaf Swider über Bedeutung der Ernährung bei sportlichen und geistigen Aktivitäten für einzelne Klassen. Entspannungsangebote für Schüler (Krankengymnastin Franziska Heil)

Schule: GS Friedrich-Wanderer-Schule , Tel.: 314680	
Titel/Thema	Beschreibung
„Gesundheitskarussell an der Wandererschule"	Jede Klassenstufe bietet 4 verschiedene Themen mit Inhalten zu Bewegung, Ernährung oder Gesundheit an. Am Schulvormittag durchläuft jede Klasse jede dieser „Stationen" ihrer Jahrgangsstufe. So können von den Kindern sehr aktiv Informationen über z.B. den Zuckergehalt von Speisen und Getränken, Klassenzimmeryoga, die Wichtigkeit des Trinkens, gesundes Pausenbrot, Energieverbrauch beim Sport, die Herstellung von Brotaufstrichen, ... gesammelt werden.

Schule: GS Ziegelstein, Tel.: 529 8933	
Titel/Thema	kurze Beschreibung
Gesundheit und Bewegung	1) Abenteuerlicher Bewegungsparcours in der Turnhalle in der gesamten Woche ab 18.11.08

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: GS Ziegelstein, Tel.: 529 8933	
Titel/Thema	kurze Beschreibung
	2) Klasseninterne Aktionen, zum Teil mit Beteiligung der Eltern 1. Kl. Zubereiten eines gesunden Frühstücks gemeinsam mit einer Förderklasse Zahn- und Körperpflege 2. Kl. Kochen einer Gemüsesuppe Erste Hilfe unter ärztlicher Anleitung 1.- 4. Kl. Bewegungsspiele in der Pause Bewegungsübungen für zwischendurch 2./3. Kl. Fahrradparcours 3./4. Kl. Projekte zum Sehen und Hören gesunde Ernährung gesunde Freizeitgestaltung sinnvolles Fernsehen

Schule: GH Thusneldaschule, Tel.: 5430104	
Titel/Thema	kurze Beschreibung
Gesundes Frühstück	Gemeinsames Frühstück in der Klasse mit der Patenklasse (Jede Grundschulklasse hat eine Patenklasse aus der Hauptschule, Planung/Vorbereitung/theoretischer Hintergrund bereits vorher in Zusammenarbeit mit den Fachlehrkräften WTG/HsB)) - Ernährungsparcour -- Voll in Form)(obere Turnhalle)
Bewegung Stationenbetrieb: Koordination / Ausdauer u. Kraft / Geschicklichkeit	1./2. Klassen und 3./4. Klassen: - Trimm-dich-Pfad (im Vorfeld mit Klassen erstellt und im Schulhaus aufgehängt – bleibt dauerhaft) - „Treppenhauslauf“ - Bewegungsparcour (untere Turnhalle: Balancierboard, Balanciersteine, Motorikscheibe, Schwungseile, Ballwurfstation) 5./6. Klassen und 7.-9. Klassen - Fit mit Nordic Walking (Parcour imPegnitzgrund) - Große Bewegungsbaustelle (Sporthalle Mögeldorf 2000)

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: GH Thusneldaschule, Tel.: 5430104	
Titel/Thema	kurze Beschreibung
Sucht, Stress ,Sinne	- Rund um den Rücken - Check-up –Hören + Lärmschutz - Check-up –Sehen + Sehtest - Sinnesparcour (Aula) - Fit ohne Studio – ein Trainingsprogramm für zu Hause (ein Programm, das die Bereiche Ernährung, Bewegung und Sinne umfasst.) - Tipps zur Sportlerernährung, Entwickeln von Trainings-Stationen, Erstellen einer Trainings-CD) - „Voll die Party" (Planspiel zur Alkoholprävention) - „Rauschbrille" (Zi. 203) (Wie fühlt/bewegt man sich, mit 1,5 Promille?) - Entspannung mit Yoga

Schule: GS Bartholomäusschule, Tel.: 536018	
Titel/Thema	kurze Beschreibung
Gemeinsames Frühstück	Eltern bereiten ein Buffet vor
Gemeinschaft pflegen	Vorlesen, Spielen, Erzählen
Bewegungsstationen	im Haus in der Turnhalle im Hof auf dem Sportplatz

Schule: HS Robert-Bosch-Schule, Tel.: 675386	
Titel/Thema	kurze Beschreibung
Spiel- Spaß - Bewegung	
Rot - Gelb - Grün - Blau	Richtig essen macht und schlau!

Schule: GS Zugspitzstr., Tel.: 811751	
Titel/Thema	kurze Beschreibung
Gesundes Frühstück in allen Klassen	Elternbeirat besorgt Biogemüse vom „Hutzel-Hof" Power Gymnastik, Übungen für alle Alterstufen in der Turnhalle, Bewegungsspiele Fitness-Check Verschiedene Übungen zur Fitness Geschmackslabor

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info

Schule: GS Zugspitzstr., Tel.: 811751	
Titel/Thema	kurze Beschreibung
	Testen mit allen Sinnen Kindergarten Maximilian – Kolbe Traumreise In Gruppen mit Entspannungsmusik Dauer jeweils ca. 20 min, Schmökern auf Kissen Bibliotheksteam beider Häuser Massagen in Gruppen mit Igelbällen u. a. jeweils ca. 20 min. Hort Dependance: Tischtennis, z. B. Rundlauf

Praterstr. 16 · 90429 Nürnberg · Telefon: 0911/27 957-0 · Fax: 0911/26 80 78 ·
eMail: staatl.schulamt-nuernberg@t-online.de oder hauf@schulamt.info