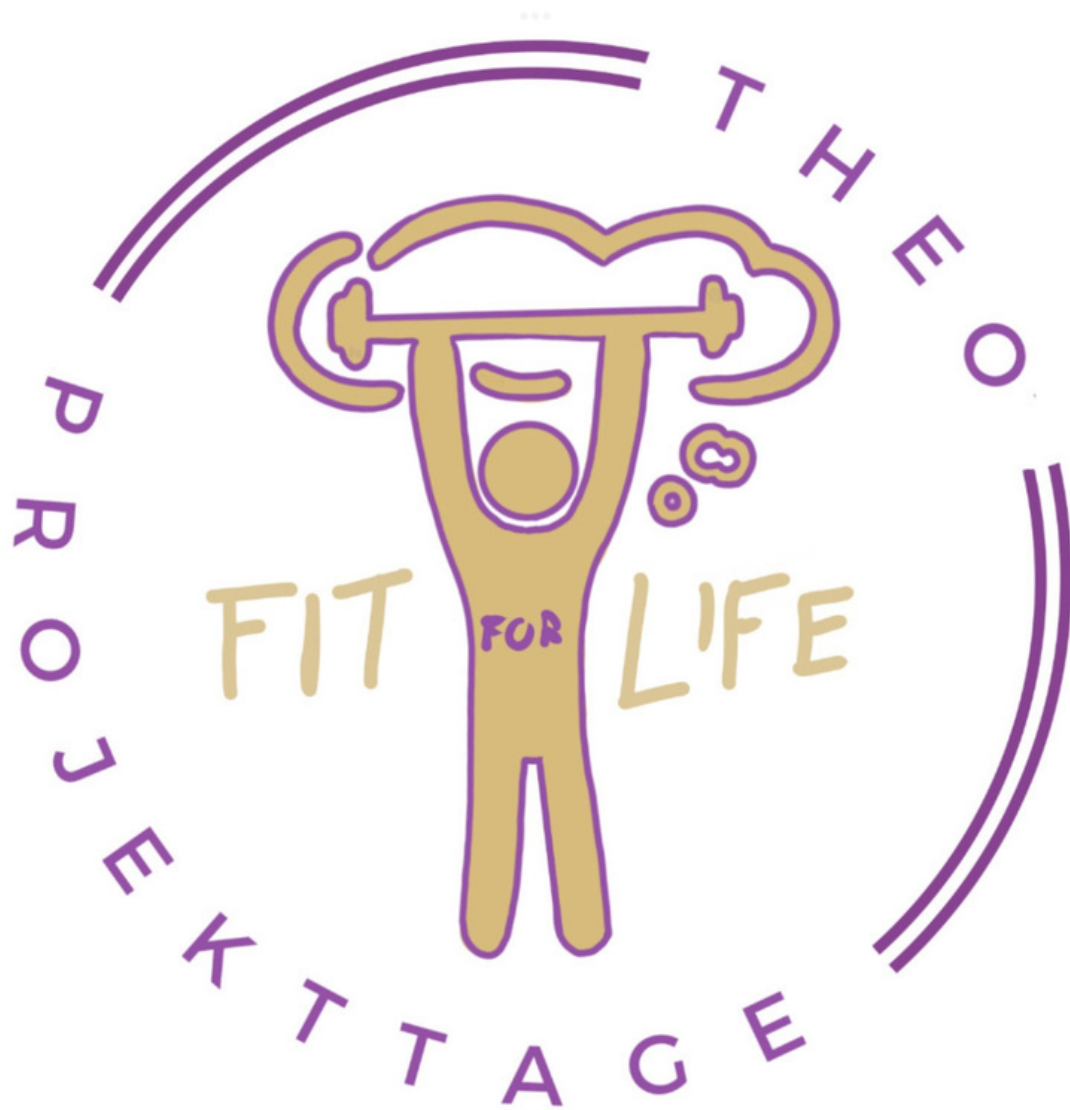


PRESENTED BY SV THEODORIANUM



Projekttag

Fit For Life

01.07. - 02.07.2024

Projekttag

01.07. - 02.07.2024



5-6

Copa Theodoriana jr. – ein Kick fürs Leben

Fußball ist mehr als nur ein Spiel. Wenn du Lust am Kicken hast und dein Wissen über die gesundheitlichen Vorteile und effektiven Trainingsmethoden von Fußball vertiefen möchtest, bist du hier genau richtig. Wir bieten dir einen Theorieblock, einen Trainingstag und ein spannendes Turnier zum Abschluss. Wir freuen uns auf dich!



5-6

Mentale Gesundheit

Gemeinsam wollen wir spielerisch (Hörspiele, Rollenspiele, ...) und selbstreflektiert erkunden, was uns unsere Gefühle über unsere Bedürfnisse verraten. Im Projekt kannst du nicht nur dich selbst besser kennenlernen, sondern auch Strategien, die dir helfen, konstruktiv mit all deinen Gefühlen umzugehen und selbstwirksam deine Bedürfnisse für eine starke mentale Gesundheit zu erfüllen.



5-7

School-Life-Balance

Euch geht es doch sicher genauso: einmal „kurz“ aufs Handy geschaut oder „kurz“ eine Pause gemacht und schon ist der ganze Tag vorbei. Man hat nichts geschafft, weder für die Schule noch hatte man Zeit, Aktivitäten, die einem Spaß machen nachzugehen. Wir zeigen euch, wie ihr das ändern könnt. Wir vermitteln euch gute, hilfreiche Strategien fürs Überleben im Schulalltag!



5-7

Paderwalking

Abhängig von der Wetterlage soll die Pader vom Quellgebiet ausgehend untersuchend erlaufen werden, z. B. Tag 1: Von der Quelle bis zum Padersee und Tag 2: Start am Padersee (gemeinsame Busfahrt dorthin) bis nach Schloss Neuhaus bis zur Mündung in die Lippe. Bei Regen: Exitgame „Padergeheimnis“ und mikroskopische Untersuchungen. Schwerpunkte bei gutem Wetter: Flora und Fauna (Nutria, Eisvogel, Queller und Co.), Quelltöpfe, Renaturierungsmaßnahmen am Padersee (Umflut, Wasserproben)



5-7

Dance for the future

Hast du Lust, fit zu bleiben und dabei auch noch Spaß zu haben? Dann bist du bei uns genau richtig! In unserem Projekt geht es darum, mit Tanzen fit zu werden. Wir lernen, wie Tanzen uns im Alltag weiterbringen kann, und entwickeln zusammen eine eigene Choreografie. Wir freuen uns auf dich!



5-7

Cycle and swim

Bei Wind und Wetter – auf dem Sattel und im Wasser! Wir verbinden die tollen Sportarten Radfahren und Schwimmen. An beiden Tagen ist das Ziel einer Radtour ein Freibad im Paderborner Umland. Natürlich steuern wir unterschiedliche Bäder an, damit es nicht langweilig wird. Geplant sind Fahrraddistanzen von etwa 20 km pro Tag.



5-8

Erste Hilfe

Du interessierst dich für Erste-Hilfe und wüsstest gerne, wie du in Notfallsituationen richtig reagieren und handeln kannst? Dann bist du bei uns genau richtig! Entdecke mit unserem Projekt die Basics in Erster-Hilfe! Lerne Verbände anzulegen, die stabile Seitenlage und Vieles mehr. Praktisches Wissen für Notfälle. Sei vorbereitet, sei ein Lebensretter!



5-Q1

Kreatives Schreiben in Stadt und Land

Wir begeben uns durch die Innenstadt, aber auch ins Grüne, der Pader folgend, in den Wald bei den Fischeichen bis hin zum Gelände der Landesgartenschau in Schloß Neuhaus. Wir schulen unsere Wahrnehmung, lassen uns durch die gewonnenen Eindrücke inspirieren und schreiben recht frei nach verschiedenen Aufwärmübungen unsere persönlichen Texte.



5-Q1

Fit mit den Physios

Die SuS sollen in Bewegungsspielen und kurzen sportlichen Einheiten (z.B. kleine Rückenschule, Krafttraining ohne Geräte) an ihrer Beweglichkeit arbeiten. Außerdem wird das „richtige Sitzen“ geübt sowie Übungen gezeigt, die auf eine Haltungskorrektur abzielen. Außerdem befassen wir uns mit den Aspekten Stress und mit dem Einfluss eines positiven Mindsets auf die Gesundheit. An beiden Tagen bereiten wir gemeinsam einen gesunden Snack zu.



Gesunde und nachhaltige Ernährung praktisch umgesetzt

5-Q1

Du möchtest mehr über gesunde und nachhaltige Ernährung erfahren? Wir stellen unseren eigenen Speiseplan auf den Prüfstand und bereiten zusammen gesunde und nachhaltige Speisen vor, die wir dann natürlich auch probieren!



Seitenwechsel

5-Q1

Was ist eine Behinderung? Was bedeutet es „behindert“ zu sein? Wir lernen die Lebenswelt von Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen kennen und erleben selbst, wie es ist, mit einer Behinderung zu leben und welche Herausforderungen uns im Alltag begegnen.



Von Kopf bis Fuß

5-Q1

Hier werden Grundlagen der Anatomie sowie der Biomechanik näher gebracht, um darauf aufbauend in aktiven Einheiten die physiologische Aufrichtung und eine kleine Rückenschule zu erarbeiten. Wir werden typische Krankheitsbilder des gesamten Körpers von unten nach oben (Knickfuß, Rücken- und Nackenschmerzen, Knirschen des Kiefers) physiotherapeutisch analysieren und gemeinsam ein Übungsprogramm erarbeiten.



Fit für Innovation

5-Q1

Verwirkliche deine Ideen für ein besseres Gesundheitssystem! Von VR-Diagnostik und dem Gedanken sich selbst zu verwirklichen. Lerne mehr über VR-Diagnostik und entwickle eigene Ideen, wie man mit der virtuellen Realität das Gesundheitssystem optimieren kann. Weiterhin soll erkundet werden, mit welchen Ideen man sich im Gesundheitssystem selbstständig machen kann und wie man so seine eigenen persönlichen Ziele erreicht.



Kalligraphie – Basics fürs Leben

5-Q1

Werde Fit for Life mit der Kunst des Schreibens. Erlerne die Basics der Kalligraphie, verschönere deine Notizen und gestalte deine eigenen Karten mit deinem Lieblingsspruch, motivierenden Worten oder Zitaten.



Dein Körper ist auch ein Instrument

Raus aus der Gewohnheit - für Haltung, Koordination und Bühnenpräsenz. Finde durch den ganzheitlichen Ansatz der F.M Alexander-Technik einen neuen Zugang zu deinem Instrument. Bewegungsspiele, erlebte Anatomie und bewusstes Innehalten lassen Körper und Geist beim Musizieren effektiver zusammenarbeiten.

5-7, Q1



Programmiere deine Workout-App

Mit dem App Inventor entwickeln wir anhand einer Vorlage ein Grundgerüst für die App. Es können vorgefertigte Bilder, Texte und Sounddateien eingefügt werden oder eigene Zeichnungen, Fotos und Audiodateien. Am Ende erhält jeder seine individuelle Workout App.

7-Q1

Es werden keine Programmierkenntnisse vorausgesetzt.



Copa Theodoriana – Ein Kick fürs Leben

Fußball ist mehr als nur ein Spiel. Wenn du Lust am Kicken hast und dein Wissen über die gesundheitlichen Vorteile und effektiven Trainingsmethoden von Fußball vertiefen möchtest, bist du hier genau richtig. Wir bieten dir einen Theorieblock, einen Trainingstag und ein spannendes Turnier zum Abschluss.

7-9

Wir freuen uns auf dich!



Blasmusik am THEO

Sei dabei, wie wir Musik neu entdecken! Letztes Jahr war ein Erfolg, aber dieses Jahr wird es noch spannender! Musiker, die Blasinstrumente oder Schlagwerk spielen, sind eingeladen, in unserem wiederkehrenden Schulprojekt mitzumachen. Sei dabei und erlebe die Freude am gemeinsamen Musizieren in einer frischen Kombination!

7-Q1

Wir freuen uns auf dich!



Komme, was WOLLE

Stricken (lernen) und handarbeiten kann jeder! Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Du wirst an die jeweilige Technik herangeführt und lernst die Grundlagen oder stellst bereits Angefangenes fertig.

7-Q1

Von gestrickten oder gehäkelten Handy- oder Laptop-/iPad-Hüllen über Schals bis hin zu geknoteten oder gewebten Armbändern – du wählst selbst, was du handarbeiten möchtest.



Ernährung im Trend

Was ist dran an Superfoods? Ernährst du dich vegetarisch oder vegan? Kuhmilch oder Haferdrink? Was ist drin in unterschiedlichen Wurstprodukten und ist das überhaupt nachhaltig? Was sagt eigentlich dieser NutriScore? Finde Antworten auf diese und weitere Fragen durch experimentelle Untersuchungen verschiedener Inhaltsstoffe von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln.

7-Q1



Boost your life

Die Glückshormone Dopamin, Serotonin, Endorphin und Oxytocin spielen beim Glücksempfinden eine wichtige Rolle. Mithilfe der Kenntnis dieser Prozesse sowie der Erstellung eines Glückspuzzles findet ihr eure persönlichen Stellschrauben heraus, um die Ausschüttung dieser Hormone ganz bewusst selbst beeinflussen zu können. Durch Ausprobieren verschiedener Methoden wird das Glücksgefühl überprüft und bewertet.

7-Q1



Fit on bike – gemeinsam ans Ziel!

Wer ein besonderes Gemeinschaftsgefühl und Landschaftserlebnis sowie eine Herausforderung für die eigene Fitness sucht, ist hier genau richtig! Es sind zwei Halbtagestouren von 60 bis 80 km Länge mit dem Rad durchs Paderborner Land geplant. Die Radgruppe wird von einem Fahrzeug begleitet, das für die Verpflegung und den Materialsupport sorgt. Also, aufs Rad gesprungen und losgeradelt!

8-Q1



Datengetriebene Analyse der Pader

Die Pader durchfließt Paderborn als blaue Ader und stellt dabei einen wichtigen Lebensraum dar. Doch ist dieser aufgrund verminderter Wasserqualität gefährdet? Im Projekt untersuchen wir die Wasserqualität des Pader-Wassers anhand einer umfassenden Datenanalyse, wobei wir chemische Experimentier- und Messverfahren mit erkenntnisorientiertem Programmieren aus der Informatik verknüpfen.

8-Q1



Vielfalt erfahren – gemeinsam in Bewegung

Wie lernen und leben Schüler:innen mit Beeinträchtigungen in der Liboriusschule? Und wie werden sie „fit für das Leben“ gemacht? (Er-)Lebe Tage der Begegnung und voller interessanter Eindrücke! (Das Projekt findet in der Liboriusschule statt. Die SuS müssen eigenständig dorthin gelangen.)

8-Q1

Gestresst – nie wieder! Wir stärken Resilienz



8-Q1

Wir beschäftigen uns mit dem, was uns stärkt: unseren inneren Ressourcen. Wie wir diese aktivieren können, lernen wir an einem Modell kennen: den „Sieben Säulen der Resilienz“. Optimismus und Akzeptanz sind z.B. zwei dieser Säulen, die unsere Widerstandskraft stärken. Erfahrungsaustausch und praktische Übungen sind Teil des Programms. Dich erwartet eine entspannte Atmosphäre, in der Respekt und Achtsamkeit ganz großgeschrieben werden



9-Q1

Fit für eine gleichberechtigte Zukunft

Ihr nehmt Ungleichheiten und Ungerechtigkeiten aufgrund des Geschlechts wahr? Ihr möchtet euch mit eigenen Erfahrungen zu diesem Thema auseinandersetzen? Ihr habt Ideen, wie man geschlechterbedingte Ungleichheiten bekämpfen könnte? Und ihr habt Lust, euch auch künstlerisch mit der Thematik auseinanderzusetzen? Dann nehmt gern an unserem Projekt teil!



9-Q1

Planspiel: Berufseinstieg

Voraussetzung ist, dass ihr euch auf irgendeinen möglichen Beruf für euch für das Spiel festlegen könnt, um weitere Parameter (z.B. Einstiegsgehalt) bestimmen zu können. Dann werden verschiedenen Situationen durchgespielt (z.B. die Wohnungssuche in einer neuen Stadt mit Miet- und Nebenkosten) und am Ende sollt ihr eure Ergebnisse einordnen und überlegen, welche Schlussfolgerungen ihr daraus für eure Zukunft ziehen könnt.



9-Q1

Schritte ins Leben: Klassische Paartänze

Ihr wollt bei der nächsten Hochzeit oder dem nächsten Schützenfest nicht von euren Eltern Grundschrille erklärt bekommen? Dann kommt zu uns, gerne schon mit einer/-m Wunschpartner/-in und erlernt die ersten Schritte und Figuren, besonders aber die Freude am Tanzen!



9-Q1

No pain, no gain – oder geht das anders?

„No pain, no gain!“ ... bist du ähnlichen Motivationsprüchen schon einmal begegnet und hast dich gefragt was dahinter steckt? Wir werden dir Einblicke in Themen rund um einen gesunden Fitnesslifestyle geben. Von Ernährungsfragen, über Trainingsmethoden, bis hin zur Erholung deines Körpers, werden wir dir einen Weg durch den Fitnessdschungel bahnen. Du wirst im Xtrasport Paderborn in individuelles Krafttraining, als auch Gruppenfitnessprogramme reinschnuppern.



Design Thinking Workshop

Das Innovationsquartier heder:LAB bietet einen zweitägigen „Design thinking“-Workshop an. Design thinking ist eine Methode, mit der eigene Ideen und Innovationen aus Sicht der gewünschten Nutzer:innengruppe neu gedacht und Probleme gelöst werden können. Die Workshopteilnehmer:innen erleben, wie eigene Projekte und Vorhaben systematisch durchdacht, getestet und zu einem Prototyps entwickelt werden.

10-Q1



Dein Karriere Kickstart

Gemeinsam mit der Fachhochschule der Wirtschaft (FHDW) und dem Unternehmen adesso erlebst du zwei intensive Tage, die dich fit für deine berufliche Zukunft machen.

10-Q1

An Tag 1 wartet ein interaktives Bewerbungstraining auf dich, an Tag 2 unternehmen wir eine Exkursion zum IT-Dienstleister adesso.



Toleranz – Enstigmatisierung psychisch Kranker (Ein Projekt der LWL Klinik)

Wir planen grob wie folgt: Einen Informationstag mit Vorträgen zu Krankheitsbildern inklusive eines Patienteninterviews sowie einen offenen Block zu Fragestellung der Teilnehmenden mit den Stichwort "was ich schon immer mal über die Psychiatrie wissen wollte".

10-Q1

Deutsche Rentensysteme auf dem Prüfstand



Wir berechnen die zukünftige Rente für einen Arbeitnehmer und schauen uns die Unterschiede zu den Selbständigen und Beamten an. Was bekommt jemand wenn er plötzlich dauerhaft erkrankt? Wie kann ich privat für meine spätere Rente vorsorgen? Wir stellen mehrere Sparformen auf den Prüfstand. Vom Sparbuch über Bitcoin bis zum börsengehandelten Fonds (ETF).

10-Q1

VIEL SPAß

wünscht euch eure SV!

