

Protokoll

Gesundheit 4.0 – Gesundheit in Schule bedeutet auch Gesundheit im Berufsleben

3. Meeting

Lycée Technique d'Ettelbruck

Beginn: 25. September (Anreise)
Ende: 28. September 2018 (Abreise)

Tagesordnung: Siehe Einladungsschreiben

Teilnehmer:

Rudolf-Rempel-Berufskolleg Bielefeld / Deutschland (Koordinator)

Marita Haase
Maren Johannsen
Deborah Oyeniran
Kirsten Müller
Christa Schumacher

Lister vgs Campus Flekkefjord, Flekkefjord/ NO

Veronica Hetlevik
Trond Tjorteland

LYCEE TECHNIQUE D'ETTELBRUCK, Ettelbruck/Luxemburg

Sandra Linster
Danielle Fohl
Edite Lopes

ibc International Business College Hetzendorf Wien / Österreich

Gabriele Holzweber
Marianne Gasser
Christine Meixner

Zespol Szkol Ekonomicznych in Rzeszow/Poland

Joanna Grabek
Magda Kuznar
Szymon Dusza



Mittwoch, 26. September 2018

Top 1: Begrüßung

- Yves Monville begrüßt die Teilnehmer und gibt einen kurzen Überblick über die Rolle der Schule für das Programm.
- Begrüßung durch den Schulleiter Lucien Klein.
- Maren Johannsen (Koordinatorin) begrüßt die Teilnehmer und gibt einen Überblick über den Tag und das Ziel der 3. Koordinierungssitzung.
- Die einzelnen Schulen berichten kurz über Neuerungen in ihren Schulen, die wichtig für das aktuelle Projekt sind:
 - o Deutschland: Berichtet über den Preis „Gute gesunde Schule“, den Bielefeld im letzten Monat überreicht bekommen hat.
 - o Polen: In Polen wurde ein neues Fach eingeführt, welches das Thema Ernährung aufgreift. Dieses Fach wurde eingeführt, da der Projektfragebogen hier viele Defizite bei den Schülern aufgezeigt hat.

Top 2: Vorstellung der Teilnahme an der Konferenz in Como

- Im Rahmen des Antrags ist ein wichtiger Punkt, dass das Projekt auch mehr nach außen getragen wird. Aus diesem Grund nimmt der deutsche Projektpartner an der „efvet-annual-conferenz-2018“ teil. Hauptthema der Konferenz ist Inklusion und Gesundheit. Somit ist dies eine gute Strategie unsere Projektergebnisse zu verbreiten.
- Marita und Maren stellen kurz das Programm der Konferenz vor.
- Marita und Debbi aus Deutschland werden während der Konferenz einen runden Tisch abhalten und die anderen Teilnehmer über unser Projekt informieren.
- Aus diesem Grund hat Bielefeld einen Flyer entwickelt, der einen Überblick über unser Projekt und die einzelnen Bausteine gibt.
- Die einzelnen Projektteilnehmer können Flyer über Bielefeld bestellen:
 - o Österreich: 150 Flyer (eng: 50/ deutsch: 100)
 - o Polen: 150 Flyer (eng: 130/ deutsch: 20)
 - o Norwegen: 50 Flyer (eng: 50/ deutsch: 0)
 - o Luxemburg: nur PDF

Top 3: Vorstellung der erarbeiteten Unterrichtsmodule durch alle Partner

Norwegen: Trond und Veronica erläutern ihre Unterrichtseinheit zum Thema Ernährung. Besonderheit der norwegischen Schule ist, dass die Schule eine Schulküche und „Koch-Klassen“ hat.

Die Schüler der „Koch-Klassen“ haben einen Tag lang nur gesundes Essen vorbereitet und dies in der Schulkantine kostenlos angeboten.

Im Vorfeld sollte die Klasse sich darüber Gedanken machen, was überhaupt gesundes Essen ist und wie wichtig dies für uns ist. Eine weitere Frage, die beantwortet werden sollte war: „Welchen Effekt Werbung auf unser Essverhalten hat?“

Österreich: Wien hat 3 Unterrichtsmodule über „Gesunde Ernährung“ entwickelt.

- Bau- und Betriebsstoffe für deinen Körper: Die Schüler sollen selbstständig erarbeiten, welche Bau- und Betriebsstoffe der Körper braucht.
- Der Ernährungskreis: Die Schüler bekommen einen Überblick über die einzelnen Nahrungsgruppen und den Ernährungskreis. Danach sollen sie selbstständig schauen, inwiefern ihre eigene Ernährung aufgebaut ist
- Online Tagebuch: Die Schüler sollen ihr eigenes Essverhalten reflektieren.

Luxemburg: Daniele stellt die Unterrichtsreihe „On our way to a balanced diet“ vor. Die Schüler sollten ein Video zum Thema „gesunde Ernährung“ drehen. Die einzelnen Gruppen hatten verschiedene Arbeitsaufträge zum Thema, z.B. Proteine, Diät, Fett, Kalorien...

Ziel der Reihe war es einen Informationsfilm zusammenzuschneiden, der einen Überblick über eine gesunde Ernährung gibt. Hierzu gab es auch eine Einführung in die Technik des Videodrehens.

Polen: Polen hat die Unterrichtsreihe „Think, what you eat“ vorbereitet. Die Schüler habe ein Frühstück vorbereitet. Danach wurde mit den Schülern gemeinsam über die Zufuhr von Kalorien und gesundem Essen gesprochen. Die Schüler sollten dann ein Esstagebuch führen und so wurde geschaut, inwiefern die Schüler schon gesund essen oder wo es einen Optimierungsbedarf gibt. Die Schüler wurden über die „richtige“ Kalorienzufuhr, Nahrungsgruppen und über die Problematiken von Diäten aufgeklärt. Am Ende der Reihe wurde wieder ein Frühstück vorbereitet aber diesmal unter Berücksichtigung der erlernten Inhalte.

In der zweiten Unterrichtsreihe ging es darum, dass die Schüler die Inhaltsübersichten auf Lebensmittel richtig erläutern/ erklären können. Die Schüler wurden über die einzelnen Inhaltsstoffe und deren Bedeutungen aufgeklärt.

Deutschland: Maren stellt die Unterrichtseinheit von Andre vor. Andre hat einen Baustein zum Thema Ernährung erstellt.

Zuerst bittet die Lehrperson die SuS sich in Bezug auf die Aussage „Ich ernähre mich gesund“ zu positionieren. Ziel der Einheit ist es, dass die Schüler über die Relevanz des Themas gesunde Ernährung aufgeklärt werden. Besonders auch im Bezug auf ungesundes Gewicht durch Diäten oder übermäßigen Essverhalten. Die Schüler sollten sich darüber Gedanken machen, warum sie überhaupt essen → Hunger, Langeweile, Geselligkeit usw. Danach sollten die Schüler Poster zu Ernährungstrends erstellen. Diese wurden vorgestellt und besprochen. Im Anschluss daran wurde ein Video über Ernährung aus der Reihe „Quarks & Co.“ gezeigt. Hier konnten die Schüler das erworbene Wissen nochmal reflektieren.

Top 4: Vorstellung des Umgangs mit Ernährung an der Schule in Ettelbruck

Pia berichtet über das Ernährungskonzept des Lycee:

- An der Schule gibt es für jeden Schüler kostenloses Obst, dies heißt für das Lycee, das sie 1500 Obststücke pro Woche bekommen. Es handelt sich um regionales bzw. Fairtrade Obst. Die Finanzierung des Obsts erfolgt über das Ministerium des Landes Luxemburg.
- Ein weiterer Aspekt ist die Versorgung der Schüler mit ausreichend Wasser. Zurzeit gibt es 2 Wasserspender pro Schule. In der nahen Zukunft wird die Schule einen Brunnen bekommen, um die Schüler mit Wasser zu versorgen
- Die Süßigkeiten sollen auf Dauer durch gesunde Snacks bzw. Fairtrade-Produkte in den Automaten ersetzt werden
- Die Kantine nutzt nur regionale Produkte. Dann gibt es noch Themenwochen, z.B. Essen ohne Zucker oder das gesunde Frühstück.
- Das Schulfach „Food Revolution“ soll Schüler auf das Thema gesunde Ernährung sensibilisieren.
- Einmal die Woche findet ein veganer Kochkurs für die Schüler statt. Mit regionalen, saisonalen, und biologisch Produkten.
- Zero-Waste-Frühstück für 14 Klassen (192 Schüler)



Donnerstag, 27. September 2018

Top 5: Vorstellung einer Unterrichtssequenz zur Erprobung durch die deutschen Partner

Kirsten und Christa führen verschiedene praktische Übung zum Thema Ernährung durch, die sie auch mit ihren Schülern in ihrem Fachkundeunterricht durchführen. Es handelt sich explizit um Unterrichtseinstiege

- Die Projektteilnehmer, sollen sich auf einer Linie einordnen, ob sie sich gesund oder ungesund ernähren. Danach werden einige Schüler gefragt, warum sie sich dort eingeordnet haben. Dieser Einstieg eignet sich, da man sehr schnell mit den Schülern über das Thema ins Gespräch kommt.
- Ein anderer Einstieg wäre, dass man mit den Schülern über mögliche Essprobleme spricht. Die Schüler bekommen verschiedene fiktive Fälle ausgeteilt und sollen jeweils eine Position dazu beziehen. Es kommt wieder zum Einsatz einer Meinungslinie.
- Ein anderer Einstieg beschäftigt sich mit Ernährungstrends, diese sollen kritisch hinterfragt werden. Über das „Vier-Ecken-Spiel“ sollen die Schüler Positionen zu den jeweiligen Trends beziehen.

Im Anschluss wird darüber gesprochen, welche der Ideen sich in den jeweiligen Schulalltag integrieren lassen. Hier wird auch auf die einzelnen Unterrichtseinheiten der Projektteilnehmer eingegangen.

Top 6: Auswahl geeigneter Module und erste Ideen für den gemeinsamen Gesundheitstag

- Datum: Die Schulen klären in den nächsten Tagen den Termin in der Schule ab, und teilen ihre Zusage per Mail mit. Es soll aber schon in der Woche vom 7. – 10. Mai 2018 stattfinden.
- Maren stellt erste Ideen zum Gesundheitstag vor und berichtet über den letzten Gesundheitstag am RRBK. Als Einstieg für den nächsten Gesundheitstag könnten wir eine Binge-Esserin einladen, die über Essstörung berichtet.
- Die Gruppe beschließt die Gruppe einzuladen und sie als Auftakt für den Gesundheitstag einzuladen.

Top 6: Hausaufgaben für Polen 2018

- Jedes Land soll eine Unterrichtseinheit zum Thema Stress oder Sport vorbereiten und durchführen
- Jedes Land soll sich darüber Gedanken machen, welchen Beitrag sie zum Gesundheitstag beitragen können. Es reicht eine kurze Beschreibung des WS und eine Auflistung der benötigten Materialien/ Räume/ Schülerzahlen
- Der Termin für das Meeting in Deutschland wird per Mail mitgeteilt

Top 7: Datum Polen

- 3. – 6. Dezember 2018. Die offizielle Einladung erfolgt in der kommenden Woche

**Deborah Oyeniran
Maren Johannsen**

Minutes

„Gesundheit 4.0 – Gesundheit in Schule bedeutet auch Gesundheit im Berufsleben“

3. Meeting

Lyceé Technique d`Ettelbruck

Start: 25 September 2018 (Arrival)
End: 28 September 2018 (Departure)

Agenda: Take a look on the invitation

Participants:

Rudolf-Rempel-Berufskolleg Bielefeld / Deutschland (Koordinator)

Marita Haase
Maren Johannsen
Deborah Oyeniran
Kirsten Müller
Christa Schumacher

Lister vgs Campus Flekkefjord, Flekkefjord/ NO

Veronica Hetlevik
Trond Tjorteland

LYCEE TECHNIQUE D`ETTELBRUCK, Ettelbruck/Luxemburg

Sandra Linster
Danielle Fohl
Edite Lopes

ibc International Business College Hetzendorf Wien / Österreich

Gabriele Holzweber
Marianne Gasser
Christine Meixner

Zespol Szkol Ekonomicznych in Rzeszow/Poland

Joanna Grabek
Magda Kuznar
Szymon Dusza

Wednesday, 26 September 2018

Top 1: Welcome

- Yves Monville welcomes the participants and gives an overview of the role of the school for the program.
- Welcoming by the headmaster Lucien Klein.
- Maren Johannsen (Coordinator) welcomes the participants and gives an overview of the day and the goals of the 3rd coordination meeting.
- The schools report innovations in their schools, which are important for the current project:
 - o Germany: Reported on the award "Good Healthy School", that Bielefeld has received in the last month.
 - o Poland: In Poland, a new subject has been introduced, which takes up the subject of nutrition. This subject has been introduced because the project questionnaire has shown many deficits among the students.

Top 2: Presentation of the participation in the conference in Como

- A part of the application is the point that the project is also more disseminated. For this reason, the German project partner participates in the "efvet-annual-conference-2018". The main topic of the conference is inclusion and health. Thus, this is a good strategy to disseminate our project results.
- Marita and Maren briefly present the program of the conference.
- Marita and Debbi from Germany will hold a round table during the conference and inform the other participants about our project.
- For this reason, Bielefeld has developed a flyer that gives an overview of our project and the different products we already developed.
- The individual project participants can order flyers via Bielefeld:
 - o Austria: 150 flyers (English: 50 / German: 100)
 - o Poland: 150 flyers (English: 130 / German: 20)
 - o Norway: 50 flyers (English: 50 / German: 0)
 - o Luxembourg: only PDF

Top 3: Presentation of the developed teaching modules by all partners

Norway: Trond and Veronica explain their lesson on nutrition. A special feature of the Norwegian school is that the school has a school kitchen and "cooking classes". The students of the "cooking classes" prepared healthy food for one day only and offered it for free in the school canteen.

In advance, the class should think about what healthy food is and how important it is for us. Another question that should be answered was, "What effect does advertising have on our eating habits?"

Austria: Vienna has developed 3 teaching modules on "Healthy Eating".

- Building materials and supplies for your body: The students should independently work out which building materials and supplies the body needs.
- The Nutrition Circle: The students get an overview of the individual food groups and the food circle. After that, they should independently look to see how their own diet is built
- Online Diary: Students should reflect on their own eating habits.

Luxembourg: Daniele presents the lesson series "On our way to a balanced diet".

Students should shoot a video on healthy eating. The individual groups had different work assignments on the subject, e.g. proteins, diet, fat, calories ...

The aim of the series was to cut together an information film that gives an overview of a healthy diet. There was also an introduction to the technique of video-shooting.

Poland: Poland has prepared the lessons "Think, what you eat". The students prepared a breakfast. Afterwards, the students talked about the intake of calories and healthy food. The students should then keep an agenda diary and so it was looked at, how the students already eat healthy or where there is a need for optimization.

The students were educated about the "correct" calorie intake, food groups and the problems of dieting. At the end of the series, a breakfast was prepared again, but this time taking into account the learned contents.

The second series of lessons was about students being able to correctly explain the content overviews on food. The students were informed about the individual ingredients and their meanings.

Germany: Maren introduces Andre's lesson. First, the teacher asks the students to position themselves in relation to the statement, "I eat well." The goal of the unit is to educate students about the relevance of the topic of healthy nutrition. Especially in terms of unhealthy weight due to diets or excessive eating habits. Students should think about why they even eat ◊ hunger, boredom, sociability, etc. Thereafter, the students should create posters on nutritional trends. These were presented and discussed. Subsequently, a video about nutrition from the series "Quarks & Co." was shown. Here the students could reflect on the knowledge they had acquired.

Top 4: Presentation of Nutrition at the school in Ettelbruck

Pia reports on the nutrition concept of the Lycee:

- There is free fruit for each student at the school, which means for the Lycee, they receive 1500 pieces of fruit per week. These are regional or Fairtrade fruits. The fruit is financed by the Ministry of the Land of Luxembourg.
- Another aspect is the provision of sufficient water to the students. There are currently 2 water dispensers per school.
- The sweets should be replaced in the long term by healthy snacks or Fairtrade products in the machines
- The cafeteria only uses regional products. Then there are theme weeks, e.g. food without sugar or the healthy breakfast.
- The subject "Food Revolution" is designed to raise awareness among students about healthy eating.
- Once a week there is a vegan cooking class for the students. With regional, seasonal, and organic products.



- Zero-Waste-Breakfast for 14 classes (192 students)

Thursday, 27 September 2018

Top 5: Presentation of a lesson sequence for testing by the German partners

Kirsten and Christa carry out a variety of exercises on the subject of nutrition, which they also carry out with their students in their subject-specific lessons. These are explicitly classroom entries

- The project participants should be in line with whether they are eating healthily or unhealthily. Afterwards, some students are asked why they have arranged themselves there. This entry is suitable because you can talk to the students about the topic very quickly.
- Another introduction would be to talk to the students about possible eating problems. The students are given different fictitious cases and should each take a position on it. It comes back to the use of a line of opinion.
- Another entry deals with nutritional trends, which should be critically scrutinized. About the "four-corner game" the students should relate positions to the respective trends.

Afterwards it will be discussed which of the ideas can be integrated into the respective everyday school life. Here also the individual lessons of the project participants are discussed.

Top 6: Selection of suitable modules and first ideas for the common health day

- Date: The schools will clarify the date in the next few days at the school, and communicate their commitment by mail. But it should take place in the week of 7 - 10 May 2018.
- Maren presents first ideas for the health day and reports on the last day of health at the RRBK. As an introduction to the next health day, we could invite a binge eater to report eating disorder.
- The group decides to invite the group and invite them as a prelude to the health day.

Top 6: Homework for Poland 2018

- Each country should prepare and carry out a lesson on stress or sports
- Each country should consider what contribution they can make to the health day. A short description of the workshops and a list of the required materials / rooms / student numbers are enough
- The date for the meeting in Germany will be announced by e-mail

Top 7: Date Poland

- 3 - 6 December 2018. The official invitation will be sent next week

Deborah Oyeniran
Maren Johannsen