

## **Projektstage 17.01.2023 – 18.01.2023**

Nachdem von der Schülerschaft vermehrt der Wunsch geäußert wurde, Projektstage zum Thema physischer und psychischer Gesundheit stattfinden zu lassen, organisierte die Schülerschaft mit Hilfe einiger Lehrer/innen diese zwei Tage. Während der Projektstage sollten die Schüler/-innen durch unterschiedliche Angebote zum einen aufgeklärt werden, neue Strategien lernen und insgesamt über einen gesunden Lebensstil informiert werden, sodass die Schüler/-innen auch über die Projektstage hinaus Übungen und Aktionen in ihren Alltag übernehmen können.

Durch Präventions-Projekte wie „Stark statt breit“ und Null Alkohol – Voll Power“ sollten die Schüler/-innen auf den Umgang mit Suchtmitteln, wie Alkohol und Cannabis, sensibilisiert werden, um einen verantwortungslosen Umgang zu vermeiden. Des Weiteren lag der Fokus der Projektstage auf verschiedenen Entspannungsmethoden und einer gesunden Stressbewältigung im Alltag. Hierzu wurden unter anderem Meditations- und Yoga-Workshops angeboten, in denen die Kinder und Jugendlichen lernten ihren Körper bewusst zu entspannen und durch verschiedene Übungen ihre Atmung zu kontrollieren. Auch lernten die Schüler/-innen einige Methoden, die sie nun auch Zuhause umsetzen können, um diese in stressigen Phasen einzusetzen. Daneben gab es auch Gesprächs- und Begegnungsräume, in denen sich die Schüler/-innen austauschten. So konnten die Schüler/-innen in den verschiedenen Räumen gemeinsam Schach spielen, puzzeln, tanzen, singen und musizieren. Durch das Kunstprojekt „unser Bild vom guten Leben“, in dem die Schüler/-innen zum Beispiel Bilder und Plakate mit Sinnsprüchen erstellt haben, sollen die Klassen- und Kursräume mit diesen „Motivationsbildern“ versehen werden und damit auch gerade nach den Projekttagen zu einem besseren Schulklima beitragen. Einige Projekte fanden auch an der frischen Luft statt, wo sich die Schüler/-innen körperlich bewegten und gemeinsam die Gegend erkunden konnten. Ein weiteres großes Thema während der Projektstage war gesunde Ernährung. Neben dem Verköstigungsangebot in der Mensa, wo Schüler/-innen ein gesundes Frühstück und gesunde Snacks angeboten haben, gab es einige Projekte, in denen man über das Thema aufgeklärt wurde und zusätzlich interaktiv gelernt hat.

Insgesamt haben die Projektstage dazu geführt, dass die Schüler/-innen ins Gespräch gekommen sind, neue Erfahrungen gesammelt haben und einige neue Inhalte zum Thema mentale Gesundheit gelernt haben, die sie nun auch in ihrem Alltag anwenden können.

(Text und Fotos von Matthias Kirchner und Kamila Mojzesz aus der Q2)