

Kurs-Nr. _____

(von BetreuerIn auszufüllen)

Dossier Nr.: _____ Block: Ich bin ich Mein Körper
 Wir Um uns herum
 Tun und lassen Leitungsteam

Datum des Blocks: Morgen Nachmittag Abend

Name des Spiels / der Aktion: „gesund & bewegt“

Ziel:

Jede/r LeiterIn setzt sich ein Bewegungs- und Ernährungsziel für die Lagerdauer. Das Leitungsteam schaut und unterstützt sich gegenseitig damit jede/r seine persönlichen Ziele erreichen kann. Gemeinsam ein Essen kochen.

Ablauf:

1. Teil: „Ernährungs- & Bewegungsziele“

Das Leitungsteam setzt sich gemütlich um ein grosses Plakat. Jede/r überlegt sich was bezüglich des eigenen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens verbessert werden könnte und notiert sie auf das Plakat.

Diskussion und Fragen klären zum Notierten.

Jede/r wählt sich ein Ernährungs- und Bewegungsziel dass er/sie im Lager erreichen will.

Diese Ziele werden mit Namen auf einem grossen Plakat notiert.

Das Leitungsteam unterschreibt das Plakat und verpflichtet sich damit, sich zu bemühen die Ziele zu erreichen und den anderen zu helfen ihre zu erreichen.

Das Plakat wird im Lager im Leiterlokal/-zimmer/-zelt aufgehängt.

Nach dem Lager in der Auswertung auf diese Ziele zurückkommen. Habe ich meine Ziele erreichen können?

Beispiele von Zielen:

Ernährung:

- Nur 1 Kaffee pro Tag.
- Auf Süssgetränke verzichten.
- Langsam essen.
- Nur 1x schöpfen.
- Weniger schöpfen.
- Jeden Tag 1 Apfel, Rübli essen.
- Genügend trinken.
- Immer Gemüse und Salat essen.
- Keine Schokolade essen.
- etc.

Bewegung:

- Jeden Tag 15 Min. spazieren, joggen gehen.
- Jeden Tag 10 Min. Badminton etc. mit einer Gruppe Kindern spielen.
- Mehr Einsatz bei Sportblöcken zeigen
- Jeden Tag 15 Min. Krafttraining, Gymnastik.
- Mit einer Gruppe interessierter Kinder einen Tanz einstudieren.
- etc.

Hilfsmittel

Plakat
Stifte

Plakat, Schreibzeug

Nahrungsmittel für
Birchermüesli.
Geschirr, Besteck

Notizpapier für Infos
an Lagerküche.