

Projektwoche „Fit fürs Leben“ - 2017

	Thema	Projektbeschreibung	Altersgruppe
1.	Selbstsicher unterwegs – Selbstverteidigung für Mädchen	„Zeige deine Wut und wehre dich“ – Gemeinsam wollen wir Wege erkunden, wie diese selbstsichere Haltung gelingen kann. Dazu lernen wir unterschiedliche Kampfsportarten kennen, nehmen an einem professionellen Selbstbehauptungstraining teil und stärken unser Selbstvertrauen. (ca. 5€ pro Schülerin)	nur Mädchen! (ab 14 Jahren)
2.	Partyplanung	Ob Geburtstagsfeier, Grillfest oder Überraschungsparty: Feiern macht Spaß, muss aber auch geplant und vorbereitet werden. Damit man als Gastgeber möglichst entspannt Spaß an seiner eigenen Feier haben kann, erarbeiten wir in unserem Projekt eine Checkliste zur Partyplanung. Neben Vorschlägen für originelle Einladungen und das richtige Essen und Trinken erstellen wir Deko (aus Papier, Luftballons, Trinkhalmen, Kordeln und Müll), die preiswert ist, aber viel hermacht. Bitte mitbringen: eine gute Bastelschere, Klebestift, Bleistift und Kugelschreiber. (5€ für Material)	7-Q1
3.	Die Welt entdecken – Vom Fernweh zur Reise	Mit Freunden eine Interrail-Tour durch Frankreich und Spanien, ein Wochenende in Berlin, Prag oder Paris, ein Auslandsjahr in Kanada oder Australien, ein Praktikum in Großbritannien oder für ein paar Tage ans Meer? Ihr bringt eure Wünsche und Träume mit und wir finden gemeinsam heraus, welche Schritte konkret unternommen werden müssen, um eure Reise vorzubereiten und in die Realität umzusetzen (z.B. Recherche und Buchungen im Reisebüro oder Internet, Kontakte zu Organisationen, Reiseziele festlegen, Transportmittel, Unterkunft, Verpflegung, Impfungen, Krankenversicherung, Kostenplanung, fremde Währungen ...) Und wenn es dann soweit ist, wollen wir lernen, uns anhand von Sonne, Markierungen, Orientierungspunkten und mit Hilfe von Kompass, Karten, Navi, Handy (GPS) in der (Groß-)Stadt und im Gelände zu orientieren. Geplant sind neben der Erarbeitung von theoretischen Kenntnissen praktische Anwendungen: Wie finde ich nach Hause oder zu bestimmten (Treff-)Punkten? Welche Hilfen kann ich benutzen? Was mache ich, wenn mein Handy keinen Akku mehr hat? Zur Einstimmung und Übung werden wir auch gemeinsam eine kleine Reise unternehmen!	9-Q1
4.	Entdecke deine Stärken, erkenne deine Schwächen – Stärkung von Körper und Persönlichkeit mit und durch Selbstverteidigung	In der Schule und in der Freizeit kann man bedrohlichen Situationen ausgesetzt sein, die wir nicht einschätzen oder sicher bewältigen können. Wir erkennen persönliche Stärken, entwickeln diese weiter und kanalisieren Kräfte zu einem positiven Zweck. Wir betrachten Schwächen und finden Möglichkeiten, um diese auszugleichen oder sogar zu nutzen. Ein praktischer Schwerpunkt wird hierbei die sportlich-körperliche Auseinandersetzung mit uns selbst und anderen sein. Dabei erlernen wir erst spielerisch und dann technikorientiert kampfsportliche Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Selbstverteidigung. Damit verbunden wird das Einschätzen eigener körperlicher Leistungsfähigkeiten geschult. Ebenso wichtig ist die theoretische Besprechung von Konzepten und Prinzipien der Selbstverteidigung, wie etwa das Verhalten und Reagieren in bestimmten unwägbareren Situationen und Bedrohungslagen. Inhalte können dabei entsprechend zusätzlich Rollenspiele, eigenes organisieren kleinerer Programmpunkte und ggfs. eine Exkursion sein. Letztere würde gering über einem Zusatz von 5€ liegen.	Nur für Jungen! Klassen 7-9

Projektwoche „Fit fürs Leben“ - 2017

5.	Gerechtigkeit weltweit – Wie wollen wir leben?	<p>Wie wollen wir leben? – Diese Frage wollen wir gemeinsam klären. Mögliche Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nachhaltig leben – Was heißt das eigentlich? • Fairer Handel – Was bedeutet das? • Eine-Welt – Was können wir tun? • Was kann ich selber tun um die Welt gerechter zu gestalten? <p>Habe ich selber davon Vorteile? Und wenn ja, welche?</p>	5-Q1
6.	Das tapfere Schneiderlein – Mode selbst gemacht	<p>Ob du deine Mode ganz selbst fertigen oder einfach abändern und passend machen möchtest (z.B. Hose kürzen): Wenn du mit einer Nähmaschine umgehen kannst, geht das fix und macht Spaß. Wir wollen als Anfängerprojekt eine coole Pyjama-Hose nähen sowie eine Laptoptasche oder ein Etui. Aber auch eigene Projektideen sind willkommen. Den Stoff und das Garn solltet ihr nach einer Besprechung selbst besorgen. Es kommen also Unkosten von ca. 20 € auf euch zu. Wer eine Nähmaschine bzw. ein Bügeleisen hat, bringt diese bitte mit.</p>	8-Q1
7.	Projektteam Stratosphärenflug	<p>Im Projekt wollen wir unsere eigene NEG-Weltraum-Mission starten. Ziel ist es einen Wetterballon zu bauen, der bis in die obere Stratosphäre fliegt und es uns somit ermöglicht Aufnahmen und Messungen im Weltraum durchzuführen.</p> <p>Das Projektteam muss:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Genehmigungen bei der Landesluftfahrtbehörde einholen ➔ Sponsorengelder auftreiben ➔ Die Mission planen (Wann/Wo starten wir? Wann/Wo landet der Ballon?) ➔ Den Wetterballon bauen ➔ Den Wetterballon mit Sensoren und GPS-Tracker bestücken ➔ Die Mission durchführen ➔ Messdaten auswerten + Präsentation erstellen ➔ Videotagebuch führen und einen Film zusammenstellen <p>Es gibt also mehrere Jobs, die zu vergeben sind: <i>2 Projektleiter (Organisation + Kommunikation mit Behörden)</i> <i><- könnten von einem Projektleiter aus der Wirtschaft unterstützt werden.</i> <i>2-4 Sponsorenjäger</i> <i>4-6 Ingenieure für den Wetterballon</i> <i>4-6 Forscher für die Sensoren und Videoaufnahmen</i> <i>Ein Kamerateam bestehend aus 2 Personen</i></p> <p>Das Projekt läuft auch schon vor der Projektwoche. Diejenigen die dazu stoßen, erhalten am ersten Tag ein Briefing der Projektgruppe.</p>	5-Q1
8.	Erst denken, dann kochen!	<p>Perfekt planen & gut und günstig kochen... Mengen schätzen, Preise vergleichen, clever kombinieren mit Blick auf Nachhaltigkeit, Wertschätzung der Lebensmittel, Genuss und den eigenen Geldbeutel. Theorie und Praxis! (10€ pro Schüler)</p>	9-Q1
9.	IQ-Training	<p>Wir aktivieren unsere grauen Zellen! Durch verschiedene Übungen trainieren wir unsere Denkleistung, die in einem IQ-Test überprüft werden soll. Außerdem erstellen wir unseren eigenen Test. Bitte Stift und ein Heft mitbringen!</p>	8-Q1

Projektwoche „Fit fürs Leben“ - 2017

10.	DaZ ist ein Theater!	Du erprobst verschiedene Alltagssituationen zu Migration und Integration und spielst die geübten Szenen vor. Du lernst in der Projektwoche verschiedene Techniken zum Vorspielen kennen. Schüler/innen der Internationalen Klasse und der Regelklassen arbeiten zusammen in diesem Projekt.	5-Q1
11.	Ausbildung zum Medienscout	Ihr wollt Experten auf den Gebieten - Datensicherheit - Datenschutz - Soziale Netzwerke - Computerspiele - Smartphones werden? Dann werdet Medienscouts! Eure Ausbilder sind die aktuellen Scouts aus der 7.-9. Klasse. Im nächsten Schuljahr könnt ihr dann im Rahmen der Medienscouts-AG andere Schüler zum Thema Medien beraten, Workshops und Aktionen organisieren.	6-8 und feste Teilnehmer 9-10
12.	Fit fürs Pferd?	Du interessierst dich für Pferde und möchtest wissen, was Pferde gerne fressen und wie sie leben (möchten)? Dann bist du hier genau richtig! Wir lernen gemeinsam die Bedürfnisse von Pferden kennen und schauen uns einen Betrieb mit einer (bisher noch) nicht so verbreiteten Haltungsform an.	5-Q1
13.	Stationen meines Lebens	Wir unternehmen eine Reise in die Zukunft in das Jahr 2047 und blicken auf unser Leben zurück: Wo stehe ich beruflich in 30 Jahren und wie bin ich dort hingelangt? Welche Ausbildung, welches Studium habe ich absolviert? Durch welches Praktikum habe ich erste berufliche Erfahrungen gesammelt? Bei welchen Unternehmen oder Einrichtungen habe ich gearbeitet? Anhand von Plakaten, selbstgedrehten Videos o.ä. stellen wir die wichtigsten Stationen unseres Lebens vor. Dafür werden z.B. Informationen zum Studium zusammengestellt, Fotos von der Examsfeier gemacht, eine Kopie des Meisterbriefs oder der Diplomkunde angefertigt, Szenen aus dem Berufsalltag dargestellt.	7-9
14.	Mehr Selbstvertrauen durch eine gute Sprechstimme	Wünschst du dir manchmal, dass deine Sprechstimme klarer, deutlicher oder auch lauter wäre? Folgende Schwerpunkte des Projekts werden dir helfen dieses Ziel zu erreichen: • Hörspielszenen sprechen und aufnehmen • Stimmübungen und Sprechübungen	8-EF
15.	Endlich eine eigene Wohnung	Tipps zum Leben in der ersten eigenen Wohnung & praktische Gestaltung des Wohnraums.	9-Q1
16.	Handarbeit und Textilgestaltung	Wir lernen verschiedene Handarbeitstechniken und Arten der Textilgestaltung kennen (z.B. Filzen, Stricken/Häkeln, Sticken...) (10€ für Material)	5-7
17.	Kultur erleben – Theater (selber) machen	Kultur, das bedeutet „im weitesten Sinne alles, was der Mensch selbst gestaltend hervorbringt“. Aber weißt dann Kultur <i>erleben</i> ? - Wir wollen eine Theateraufführung besuchen. - Wir wollen uns mit verschiedenen kulturellen Angeboten in der Umgebung beschäftigen. - Wir wollen selbst gestalterisch aktiv werden, also Theater spielen. - Wir wollen spontane Ideen entwickeln und Spaß haben. Du solltest mitbringen: Freude an szenischer Darstellung, Kreativität und Spontaneität, Offenheit für Neues und Teamfähigkeit. (ca. 10 € für Theaterbesuch)	5, 6

Projektwoche „Fit fürs Leben“ - 2017

18.	Wie verhalte ich mich respektvoll meinen Mitmenschen gegenüber?	Unser Ziel: Ihr entwickelt Geschichten über Alltagssituationen (Schule, Sport, Umgang mit alten Menschen, Beziehung...), in denen deutlich werden soll, wie Konflikte respektvoll gelöst werden können. Erarbeitet wird eine Fotostory.	5-Q1
19.	„Um etwas zu verbessern, muss ich zunächst einmal wissen, wo ich stehe“ – Bist du fit genug für dein Alter?	<p>Bist du fit genug für dein Alter? Mithilfe von verschiedenen Fitnesstests kannst du erfahren, wo deine (sportlichen) Stärken und Schwächen liegen. In vielen Berufssparten (z.B. Berufsfeuerwehr, Polizei, Bundeswehr, Sportlehrer, Physiotherapie, Rettungsassistent etc.) ist u.a. die körperliche Fitness Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Einstellung. Diese wird in der Regel mit Hilfe unterschiedlicher, aber umfangreicher Sporttests ermittelt. Und genau diese Sporttests werden oftmals unterschätzt und führen dazu, aus dem Auswahlverfahren auszuschneiden. Damit das nicht passiert, sollte man sich unbedingt für den Sporttest vorbereiten bzw. überprüfen, wie es um die eigene körperliche Fitness bestellt ist. Die Tests sind meist so ausgelegt, dass die verschiedensten körperlichen Fähigkeiten in unterschiedlichsten Kombinationen gefordert werden. Innerhalb des Projekts lernst du verschiedene Einstellungstests kennen, die sowohl über konditionelle als auch über koordinative Fähigkeiten Auskunft geben.</p> <p>Im Einzelnen erfährst du:</p> <ul style="list-style-type: none"> - welche Übungen bzw. Disziplinen im jeweiligen Test von dir abverlangt werden, - wie die einzelnen Übungen aufgebaut sind, - wie die Regularien der Sporttests sind und wie der jeweilige Sporttest abläuft, - welche Leistungen du erbringen musst, um den Test zu bestehen. 	8-Q1
20.	Wo geht's lang im Leben?	Welche Werte und Ziele bestimmen meinen nächsten Schritt im Leben? Was ist mir wichtig? Woran orientiere ich mich? – Diese Fragen wollen wir gemeinsam bedenken, aber auch kreativ und praktisch umsetzen. Wir basteln, unternehmen an einem Tag einen Smartphone-unterstützten Orientierungslauf und suchen auf verschiedenen Wegen Antwort auf die Frage: Wo geht's lang?	5-Q1
21.	Digitale Fotografie	Möchtest du mehr als nur „knipsen“ und auch deine Fotokamera beherrschen? Möchtest du mehr über verschiedene Aspekte zum Thema Fotografie erfahren (z.B. Portrait, Makro etc.)? Dann ist dieses Projekt genau richtig für dich!	8-Q1
22.	Wie verkaufe ich mich am besten?	Manchmal sind die Fremd- und die Eigenwahrnehmung so verschieden, dass man glauben könnte, es handle sich um zwei unterschiedliche Personen, die betrachtet, beschrieben oder erlebt werden. Doch gerade im Schul- und im Berufsleben zählt häufig schon der erste Eindruck, der über Erfolg/Misserfolg oder eine Zusage/Ablehnung entscheidet. Daher geht es in diesem Projekt darum, Situationen zu trainieren, in denen du nur eine Chance hast, andere zu überzeugen. Fragen dazu lauten zum Beispiel: „Wer bin ich? Wie wirke ich auf andere? Was kann ich besonders gut?“, mit denen du dich in verschiedenen praktischen und kreativen Arbeitsphasen beschäftigst. Dazu werden Methoden zur Körpersprache, Stimme aber auch zum Verhalten in Bewerbungssituationen trainiert und Bewerbungsmappen gestaltet.	5-Q1
23.	Clever shoppen und mit Geld umgehen	<ul style="list-style-type: none"> - Fit für den Alltag während und nach der Schulzeit (Umgang mit Verträgen, z.B. Miet-/Handyvertrag, Kontoführung) - Angebote im Supermarkt – korrekt oder irreführend? Wie gehe ich als cleverer Verbraucher damit um? 	7-Q1

Projektwoche „Fit fürs Leben“ - 2017

24.	Kenne deine Rechte (Jugendstrafrecht, Grundrechte & Menschenrechte)	Das für Jugendliche (14- bis 17-Jährige) und z.T. auch für Heranwachsende (18- bis 20-Jährige) geltende Straf- und Strafprozessrecht weicht in wesentlichen Grundsätzen vom allgemeinen Strafrecht ab. Das Grundgesetz garantiert grundlegende Freiheits-, Gleichheits- und Unverletzlichkeitsrechte, die dem Einzelnen in Deutschland gegenüber dem Staat, aber auch allgemein in der Gesellschaft zustehen. Die meisten dieser Grundrechte sind zugleich Menschenrechte. Dieses Projekt stellt das Jugendstrafrecht sowie wesentliche Grundrechte in das Zentrum der Betrachtung und soll Euch dabei helfen, das in Deutschland geltende Jugendstrafrecht sowie wesentliche Grundrechte näher kennen zu lernen.	9-Q1
25.	Wie redest du denn eigentlich mit mir? ... und ich mit dir?	Versuche einmal „nein“ in zwölf verschiedenen Nuancen zu äußern. Einfach, oder? Ein „nein“ kann „ja“ bedeuten, es kann ein „vielleicht“ sein, „lass mich in Ruhe“ heißen oder auch „Du nervst mich“ aussagen. Was du mit deinem „Nein“ wirklich meinst, erschließt sich erst durch die nonverbale Kommunikation, die jeweilige Situation und das Umfeld. In diesem Projekt werden wir uns mit Kommunikation beschäftigen. Kommunikation geschieht auf vielfältige Weise und man kann es trainieren. Dies wollen wir auf unterschiedlichen Ebenen tun. Dabei werden wir verschiedene Gesprächsmodelle (4 Seiten einer Nachricht, freie Rede und Vortrag, gewaltlose Kommunikation etc.) kennenlernen und erarbeiten. Wir üben anhand von Rollenspielen und Vorträgen.	7-Q1
26.	Oh Baby!	Männer - Frauen – das fremde Wesen? Babys – „Oh, wie süß“ oder „Oh, Gott“? Vorstellungen über Beziehungen, wie Männer/Frauen „typisch“ sind, wie man (konfliktlos) miteinander umgehen kann oder vorhandene Konflikte löst, werden in Rollenspielen, Filmen, Simulationen und Bildern nachgestellt. Natürliches Resultat ist oft Nachwuchs – was dann? Wir machen praktische Erfahrungen mit dem Babysimulator „Real Care Baby“ (auch Zuhause), mit Erste Hilfe, Babypflege, der Ausstattung sowie Rechten und Pflichten. Eventuell besichtigen wir einen Kreißsaal.	8-Q1
27.	Fit für jeden Vortrag	Du hast etwas Wichtiges zu sagen, aber weißt nicht, wie? Oder möchtest du für jeden Ernstfall gerüstet sein? Referat, politische Rede, Festvortrag – nicht nur was du sagst, sondern auch wie du es sagst, entscheiden über den Erfolg. Hier lernst du alles von der Idee bis zum Applaus danach: Sprechtechniken und rhetorische Kniffe, du bereitest deinen Vortrag vor und verbesserst deinen ganz persönlichen Redestil und dein Auftreten mithilfe einer Videoanalyse. Lass uns hören, was du zu sagen hast!	8-Q1
28.	Recyclingkunst	Wir basteln Schmuck und Deko aus Nespressokapseln, besuchen eine Künstlerin in ihrem Atelier oder einen Recyclingkünstler.	5-Q1
29.	Fit durchs Leben	Lebenslanges Sporttreiben: Fahrrad fahren (Fahrrad muss vorhanden sein), Wandern, eventuell Schwimmen, Parcours, Fitness, Trimm-Dich-Pfad.	-
30.	Hilfe zur Selbsthilfe	Die kleinen „Wehwehchen“ des Alltags lindern! Was hilft bei Kopf- oder Bauchweh? Welche körperlichen Übungen helfen z.B. bei Rückenschmerzen? Wir wollen erkunden, welche Pflanzen uns helfen können, eventuell eigene Tees herstellen, verschiedene körperliche Übungen ausprobieren, ...	5-Q1
31.	„Ein Wiesel saß auf einem Kiesel“ – Tierisches und anderer Spaß in Szenen und Gedichten	Sich trauen vor anderen zu sprechen und etwas vorzuführen – das kann man prima mit kleinen Szenen und lustigen Gedichten lernen. Wir wollen gemeinsam ausprobieren, worauf es beim Spielen ankommt und einige kleine Stücke einstudieren, die am Donnerstag vorgeführt werden sollen und vielleicht zum Teil auch zur Begrüßung der neuen 5er nach den Sommerferien.	5/6

Projektwoche „Fit fürs Leben“ - 2017

32.	Monopoly im echten Leben – Immobilieneinkauf, -vermietung und -verkauf	<p>Wäre es nicht toll, eine Gelddruckmaschine zu besitzen? Dann bauen wir uns doch eine in Form einer Investmentimmobilie!</p> <p>In diesem Projekt beschäftigen wir uns mit finanziellen Fragestellungen: Was unterscheidet Ausgaben von Investitionen? Wie gehe ich sinnvoll mit meinem Geld um? Diese und weitere Fragen lassen sich am Beispiel von Immobilien gut beantworten. Der Einstieg als Investor: Von der Badstraße zur Schlossallee und nicht umgekehrt. Wir berechnen Immobilienpreise, Mieten und Renditen und schauen, was sich lohnt und was nicht.</p>	5-Q1
33.	Lifehacks	<ul style="list-style-type: none"> - Praktische Tipps für den Alltag, z.B. Haushaltstipps und ggf. Erstellung von Videos als Anleitung - do-it-yourself-Projekte und Upcycling (kreative Gestaltung von Alltagsprodukten/Deko o.Ä.) 	9-Q1
34.	Upcycling am NEG	<p>Habt ihr euch schon mal geärgert, dass ihr ständig etwas wegwerft, obwohl das eigentlich zu schade ist? Wir möchten mit euch gemeinsam verschiedene alte und kaputte Gegenstände so aufarbeiten, dass keiner mehr auf die Idee kommt, diese wegzuworfen. Beispielsweise können wir aus langweiligen Holzstühlen echte Hingucker machen oder es können aus kaputten Jeans schicke Stiftemäppchen entstehen. Selbst die Rviolidose kann uns helfen, unseren Schreibtisch zu verschönern. Wer beim Projekt mitmachen möchte, sollte sich auf dreckige Hände und Arbeit mit verschiedenen Werkzeugen einstellen. Kreativität erwünscht!</p>	8-Q1
35.	fit – bio – vegan	<p>Wir werden mit allerlei Schlagworten angehalten, uns besonders zu ernähren, zu leben oder zu verhalten. Was bedeuten diese Schlagworte? Halten sie, was sie uns versprechen? Soll man überhaupt so leben? Viele Fragen und vielleicht manche Antworten...</p>	5-Q1
36.	Geld regiert die Welt	<ul style="list-style-type: none"> - Vom Tauschhandel zum E-Commerce; - Geld, Geldarten, Geldfunktionen; - Umgang mit Geld; - Geldinstitute – Sparkassen, Banken, Zentralbank; - Sparkonto, Girokonto – Kontoeröffnung, Kontoführung (bargeldloser Zahlungsverkehr, Überweisung, Lastschrift, Daueraufträge, Online-Banking, Homebanking, ...); - Geldanlagen, Wertpapiere; - E-Commerce und Zahlungsverfahren bei Internetgeschäften, Online-Zahlungssysteme; ... 	9-Q1