

Realschule am Oberen Schloss

do good

look good

feel good

Feel-Good-Days 2018

Projekttag vom 03. – 06. Juli 2018

PROJEKTHEFT

Siegen, 08. Juni 2018

Liebe Schülerinnen,
liebe Schüler,

es ist so weit.

Die ersten Sommerprojekttag stehen vom 03. bis 06. Juli 2018 an.

Die Lehrkräfte bieten euch tolle Projekte an.

Auf den nächsten Seiten findet ihr 29 (!) Projekte, die für euch zur Wahl stehen.

Jede(r) wird ein tolles Projekt finden!

Es gibt Projekte, die den Sport in den Vordergrund stellen,

bei anderen Projekten geht es ums Essen,

andere haben einen künstlerischen Schwerpunkt,

bei manchen stehen Aktivitäten im Vordergrund

und alle Projekte erweitern euer Wissen und eure Kenntnisse.

Trefft eure Wahl bis zum Montag, 18. Juni 2018.

Dazu wählt vier Projekte aus, die euch zusagen und kreuzt sie an.

Lasst eure Wahl von einem Elternteil bestätigen und gebt das

Projektwahlformular bis Montag, 18. Juni 2018 unterschrieben ab.

Ihr werdet voraussichtlich am Montag, 25. Juni 2018, erfahren, an welchem Projekt ihr teilnehmt.

Wir wünschen euch viel Spaß bei eurer Auswahl
besonders aber an den Projekttagen!

Das Planungsteam der Projekttag

Inhalt

Projekt	01 Sport mal anders!.....	3
Projekt	02 Hoch-Tief.....	4
Projekt	03 Du bist, was du isst!	5
Projekt	04 Raus in die Natur – Rein ins Vergnügen.....	6
Projekt	05 Body, mind and soul.....	7
Projekt	06 Entspanne dich! -	8
Projekt	07 Wie sportlich bist du?	9
Projekt	08 Vielfalt im und aus dem Schulgarten	10
Projekt	09 Vielfalt für den Nutzgarten	11
Projekt	10 Internationale Tänze	12
Projekt	11 Wald in Siegen Wittgenstein.....	13
Projekt	12 Feel good...like a Lady	14
Projekt	13 Filmprojekt: YouCook – Gesunde Gerichte.....	15
Projekt	14 Trommeln ist pure Energie	16
Projekt	15 Pop Art - Ernährung in der Kunst.....	17
Projekt	16 Fit für den Schülerlauf-Ausdauerlauf.....	18
Projekt	17 Kooperative Abenteuer in der Natur	19
Projekt	18 Feel Good – Das ROS Magazin	20
Projekt	19 Fliegende Menschen – Grundkurs Trampolin.....	21
Projekt	20 Handlettering – die Kunst der schönen Buchstaben	22
Projekt	21 Feel Good durch ein selbstbewusstes Auftreten.....	23
Projekt	22 Starke Mädchen – schöne Mädchen.....	24
Projekt	23 Erste Hilfe Kurs mit Bescheinigung	25
Projekt	24 "Feeling good – doing good".....	26
Projekt	25 Das Schönste an mir bin ich	27
Projekt	26 Mountainbiken im Siegener Umland	28
Projekt	27 Feel Good ... wie vor 10.000 Jahren.....	29
Projekt	28 Kunst-Projekt „Ich“-Vitrine	30
Projekt	29 Lampenfieber, Prüfungsangst? – Mit mir nicht!.....	31

Projekt 01 Sport mal anders!

Projektbetreuung: Anne-Kathrin Arthkamp, Julia Schulze

Kurzbeschreibung:

4,3,2,1.... and go!

Sportschuhe angeschnallt und los geht's.

Wir probieren jeden Tag eine andere Sportart aus

und gehen bouldern, bowlen, minigolfen und messen uns im E-Sports.

Wir freuen uns auf euch!

Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)

Sportkleidung, Sportschuhe

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler

Jahrgang 5 / 6 / 7

Jahrgang 8 / 9 / 10

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 30 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: Bowling Arena Siegen, Birlacher Hütte 14, 57078 Siegen

Boulderhalle Siegen, Bismarckstr. 81, 57076 Siegen

Minigolf Arena, An der Aiche 41, 57072 Siegen

Realschule Am Oberen Schloss, Raum B206

Schülerbeitrag: 18 € pro Schüler*in

Projekt 02 Hoch-Tief

Projektbetreuung: Herr Barbehön, Herr Dietrich und Herr Landsberger

Kurzbeschreibung:

Überwindet eure Höhenangst, sammelt Erfahrungen an der Kletterwand & erlebt das Element Wasser aus der Tiefe

Hier erlebt ihr unter fachmännischer Leitung das Klettern am gesicherten Seil sowie das Bouldern (Klettern ohne Sicherung in Absprunghöhe) in einer Kletterhalle.

Während es beim Klettern auf die Höhe ankommt, geht es beim Schwimmen in erster Linie in die Tiefe (Tief- und Streckentauchen, Turmspringen, Reifenrutschen).

Außerdem lernt ihr die App „BookCreator“ kennen und erstellen damit E-Books mit selbstgemachten Fotos und Videos.

Am Tag der offenen Tür präsentieren wir unsere Erlebnisse mit einem selbsterstellten digitalen Foto- und Videobuch.

Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)

Schwimmkleidung, Bronze-Schwimmabzeichen, Sportkleidung, Handy, USB-Ladekabel

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / 10

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 60 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: Kletterhalle, Schwimmbad, PC-Raum

Schülerbeitrag: 15 € pro Schüler*in

Projekt 03 Du bist, was du isst!

Projektbetreuung: Frau Baum

Kurzbeschreibung:

Essen ist ein fester Bestandteil unseres alltäglichen Lebens. Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, sich gesund, fit und in seinem Körper wohl zu fühlen. Aber welche Lebensmittel sind eigentlich gesund? Worin versteckt sich überall Zucker? Und welche Nährstoffe braucht mein Körper eigentlich?

Mit diesen und anderen Fragen beschäftigen wir uns in dem Projekt „Du bist, was du isst!“

Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 20 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: Schule/Supermarkt

Schülerbeitrag: 0 € pro Schüler*in

Projekt 04 Raus in die Natur – Rein ins Vergnügen

Projektbetreuung: Frau Benz

Kurzbeschreibung:

Während der Projekttag möchte ich mit euch die wunderschönen Seiten unserer einzigartigen Natur in unmittelbarer Umgebung entdecken.

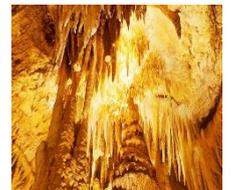
Am **Dienstag** starten wir mit dem Besuch des Erlebniswalds im **Historischen Tiergarten Weidenau**. Hier gibt es zwei Rundwege, die verschiedene Erlebnisstationen beinhalten, bei welchen der Wald und seine Phänomene lebendig und erlebbar werden. Außerdem bietet der Erlebniswald tolle Plätze zum Verweilen oder Picknicken, ein Tiergehege mit Damwild, Aussichtsplätze und vieles mehr.



Am **Mittwoch** werden wir mit dem Bus nach Neunkirchen fahren, um dort das Naturschutzgebiet „Mahlscheid“ kennenzulernen. Die Mahlscheid ist vor rund sieben Millionen Jahren durch vulkanische Tätigkeiten entstanden. Die dadurch gebildete Basaltkuppe wurde bis in die 1950er Jahre für den Straßenbau abgebaut. Das Abtragen der Kuppe ließ den heute vorzufindenden Abbaukrater mit dem „**Silbersee**“ entstehen. Hier leben seitdem viele seltene und gefährdete Pflanzen- sowie Tierarten.



Am **Donnerstag** steht ein Ausflug zur **Bigge** an. Zunächst werden wir eine Schifffahrt machen. An der Anlegestelle nimmt uns der Biggolino-Zug in Empfang und bringt uns zur Atta-Höhle. Diese werden wir besichtigen. Im Anschluss werden wir von Attendorn zum Skywalk laufen, um die schöne Aussicht zu genießen und ein Picknick zu machen.



Freitags ist es dann an der Zeit, unsere vielen Eindrücke in Form einer PowerPoint-Präsentation oder als Plakatausstellung zu verarbeiten.



Na, Interesse geweckt? Ich freue mich auf dich!

Besondere Hinweise:

wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Sonnencreme/ Sonnenschutz, ausreichend zu essen und zu trinken

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 20 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: Historischer Tiergarten, Mahlscheid, Bigge/ Atta-Höhle

Schülerbeitrag: 10,50 € pro Schüler*in

Projekt 05 Body, mind and soul

Projektbetreuung: Frau Galinski und Frau Heinrichs

Kurzbeschreibung:

Wir wollen mit Euch herausfinden, wie ihr Eure Schulzeit glücklich und zufrieden gestalten und erleben könnt. Es soll um die Fragen gehen wie Ihr fit, motiviert und entspannt Eure Ziele erreicht. Wir wollen vieles ausprobieren, von **Yoga, Meditation und Gesichtsmasken** bis zu **Motivationsstrategien** und **richtiger Ernährung**.

Besondere Hinweise:

Du brauchst:

- Entspannte Sportkleidung
 - Stifte, Kleber, Schere etc
 - Gute Laune, Offenheit Neues auszuprobieren
-

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 20 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: Gymnastikraum

Schülerbeitrag: 4 € pro Schüler*in

Projekt 06 Entspanne dich! - Progressive Muskel- entspannung (PME) und Lesezeit

.....
Projektbetreuung: Herr Herfen
.....

Kurzbeschreibung:

Lerne durch kontrollierte An- und Entspannung der Muskeln zu entspannen. In der Lesezeit erhältst du Gelegenheit dich in ruhiger Atmosphäre mit deinem Lieblingsbuchs zu beschäftigen. Der Austausch mit den anderen Lesern und die Präsentation z.B. eines Steckbriefs runden das Projekt ab.

.....
Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)

Für die PME wird eine Fitnessmatte o.ä. und Kissen benötigt. Kerzen können mitgebracht werden. Für die Präsentation werden Plakate angefertigt.

.....
Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

.....
Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 18 Schülerinnen und Schüler
.....

Raum/Ort: A 209
.....

Schülerbeitrag: ca. 2,00 € pro Schüler*in
.....

Projekt 07 Wie sportlich bist du?

Projektbetreuung: Frau Reichel und Frau Melles

Kurzbeschreibung:

(die Kurzbeschreibung wird in die Informationsbroschüre übernommen und sollte dementsprechend „aktivierend“ formuliert sein.)

Du hast Spaß an Bewegung und interessierst dich dafür wie eine gesunde Ernährung aussieht. Wir wollen dich gemeinsam für das Deutsche Sportabzeichen vorbereiten und dir zeigen wie du deine sportlichen Leistungen verbessern kannst. Dazu werden wir gemeinsam im Hofbachstadion und im Freibad trainieren und Spaß haben.

Wir starten den Tag mit einem gesunden Frühstück bevor es dann um das Erfassen eurer Schwimm-, Lauf-, Sprung- und Wurfleistungen geht.

Bedenkt auch, dass euch das Deutsche Sportabzeichen bei einer Bewerbung um eine Ausbildungsstelle bei der Feuerwehr, Polizei, Zoll, Bundeswehr o.ä. helfen kann.

Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)

Sportkleidung und Schwimmkleidung

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 36 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: 1 Klassenraum, Hofbachstadion, Freibad

Schülerbeitrag: 3 € pro Schüler*in

Projekt 08 Vielfalt im und aus dem Schulgarten

Projektbetreuung: Frau Drößler und Frau U. Schmidt

Kurzbeschreibung:

Der Schulgarten soll mit dem Schulhof verbunden werden. Der Unterstand des unteren Schulhofes soll eine neue Gestaltung bekommen (Anstrich/Installation). Hier sind alle SUS angesprochen, die gerne mit Farbe und Werkzeug arbeiten.

Weitere SUS sind zum Gärtnern und Imkern eingeladen. Der Schulgarten muss gepflegt und die Schulbienen versorgt werden. Wer gerne in und mit der Natur arbeitet ist herzlich eingeladen.

Eine dritte SUS – Gruppe beschäftigt sich mit der Ernte und Verarbeitung von Früchten, Kräutern und Honig zu wertvollen „Küchenschätzen“. Hier können SUS Rezepte ausprobieren und eigene Produkte herstellen.

Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)

Zum Anstreichen, Werken und Gärtnern sollte alte ausgediente Kleidung getragen werden. Imkeranzüge sind ausreichend vorhanden.

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 18 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: Schulgarten, Raum B109

Schülerbeitrag: 0,00 € pro Schüler*in

Projekt 09 Vielfalt für den Nutzgarten

Projektbetreuung: Herr Tucht

Kurzbeschreibung:

Hallo, Ihr Bastlerinnen und Schrauber!

Dieses Projekt versteht sich als technische Ergänzung der „Schulgartengruppe“: Damit in einem Garten die mühevoll gepflegten Nutzpflanzen auch Früchte tragen, braucht's Bestäuber: Die Insekten!

Hier kommen wir ins Spiel: In Absprache mit Frau Drösslers Gruppe werden wir den verschiedensten nützlichen Bewohnern unseres Schulgartens z.B. Insektenhotels oder Hummelnester bauen um sie als Brutgelegenheit anbieten zu können.

Besondere Hinweise:

Ihr solltet robuste Arbeitskleidung und einige Vorkenntnisse im Basteln und Umgang mit Werkzeugen mitbringen, außerdem natürlich jede Menge Begeisterung dafür!

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 18 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: Werkräume bzw. Schulgarten

Schülerbeitrag: ca. 5,- € pro Schüler*in

Projekt 10 Internationale Tänze

Projektbetreuung: Frau Pelteki und Frau Saguljaev

Kurzbeschreibung:

Liebe Schülerinnen und Schüler,
ihr hört gerne Musik und bewegt euch dazu, dann seid ihr bei uns genau richtig.
Nachdem wir im Plenum einen Überblick über internationale Tänze erhalten,
sollt ihr im Anschluss eure eigenen Teams zusammenstellen. Bringt eure
Lieblingsmusik oder euer –video mit und entwickelt eure eigene Choreografie.
Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Wir freuen uns auf euch!

Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)
Sportkleidung, Musik in Form von mp3, Stick etc.

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Minimale Schülerzahl: 18 Schülerinnen und Schüler (nicht veränderbar)
Maximale Schüleranzahl: 36 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: A 205

Schülerbeitrag: 0,00 € pro Schüler*in

Projekt 11 Wald in Siegen Wittgenstein

Projektbetreuung: Frau Christ

Kurzbeschreibung:

Wir machen eine geführte Wanderung auf dem Rothaarsteig, bei dem uns ein Ranger begleitet und uns spielerisch unsere Wälder nahe bringt.

Außerdem wandern wir von Netphen - Sohlbach aus zum Forsthaus Hohenroth, wo wir uns das Hirschgehege ansehen und gemeinsam picknicken.

Am dritten Tag beschäftigen wir uns mit dem Thema Jagd im Wandel der Zeiten mit dem Schwerpunkt „Wolf und Co – die Rückkehr der Raubtiere“.

Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)

Wir brauchen feste Schuhe, wetterfeste Kleidung und Proviant.

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Minimale Schülerzahl: 18 Schülerinnen und Schüler (nicht veränderbar)

Maximale Schüleranzahl: 20 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: A 305

Schülerbeitrag: 2 € pro Schüler*in

Projekt 12 Feel good...like a Lady

Projektbetreuung: Frau Häbel und Frau Überschär

Kurzbeschreibung:

Das Projekt „Feel good ... like a Lady“ fordert von dir Kreativität und die Bereitschaft unsere „Lady-Produkte“ auf Wirkung und Tauglichkeit zu testen.

Für uns Ladies ist es wichtig, dass wir uns in unserer Haut wohl und vor allem schön fühlen. Dazu möchten wir gemeinsam mit dir einzigartige Beauty-Masken herstellen, die uns nicht nur noch schöner werden lassen ;-) sondern unsere Haut gesünder und frischer als jemals zu vor strahlen lässt. Um das beurteilen zu können, wirst du selbst unsere Beauty-Masken testen, denn wer sonst könnte das eigene Produkt besser bewerten als die Herstellerin selbst?!

Und welches Accessoire ist ein absolutes must-have für uns Ladies? – Natürlich die TASCHE! Egal ob Clutch, Umhängetasche oder Sporttasche ...

Sie verschönern jedes Outfit und bewahren unsere wichtigsten Dinge für uns auf. Sie sind das weibliche Statussymbol, die schönste Nebensache der Welt mit der man Arm in Arm durchs Leben geht. Sie bringen unsere Herzen zum Rasen. Denn nichts verleiht einer Lady mehr Glamour, als schöne TASCHEN.

Getreu dem Motto: „Not without my bag“ möchten wir mit dir Taschen in unterschiedlichen Größen, Farben und Mustern herstellen.

Bist du neugierig geworden und hast Lust bekommen bei uns mitzumachen?

Wir freuen uns auf DICH!

Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)

Die Schülerinnen bringen bitte T-Shirts mit, die sie nicht mehr tragen und die sie auch zerschneiden dürfen, sowie Werbeprospekte (Müller, Karstadt, Douglas...) Die Lehrpersonen sollen darüber in Kenntnis gesetzt werden, ob gewisse Allergien im Zusammenhang mit Gesichtsmasken bekannt sind.

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 36 Schülerinnen

Raum/Ort: A404 / A405

Schülerbeitrag: 3 € pro Schülerin

Projekt 13 Filmprojekt: YouCook – Gesunde Gerichte

Projektbetreuung: Herr Heese

Kurzbeschreibung:

(die Kurzbeschreibung wird in die Informationsbroschüre übernommen und sollte dementsprechend „aktivierend“ formuliert sein.)

In meinem Projekt möchte ich mit euch Filme drehen, die ihr so bestimmt schon oft bei Youtube, Facebook und Instagram gesehen habt. Es geht um Tasty-Kochvideos, in denen die Herstellung von Gerichten Schritt für Schritt gefilmt wird. Ihr lernt in meinem Projekt also viel übers Filmen, Videoschnitttechniken, Kochen und gesunde Ernährung.

Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)

Falls ihr irgendwelche Allergien oder Unverträglichkeiten habt, muss ich das im Vorfeld wissen, um dementsprechend die Rezepte auszuwählen/abzuändern.

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 18 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: A203

Schülerbeitrag: 5 € pro Schüler*in

Projekt 14 Trommeln ist pure Energie

Projektbetreuung: Herr Mann

Kurzbeschreibung:

Wir trommeln Latin- und Afrikangrooves, trommeln ist ein musikalisches Basic, transportiert Energie und Lebensfreude, fördert das Miteinander und stärkt das Selbstbewusstsein.

Besondere Hinweise:

Keine

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 18 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: Musikraum A 108

Schülerbeitrag: 0,00€ pro Schüler*in

Projekt 15 Pop Art - Ernährung in der Kunst **– Warum Pommes und Pizza (nicht) immer dick machen!**

Projektbetreuung: Frau Adler und Frau Minkewitz

Kurzbeschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich künstlerisch mit dem Thema „Ernährung“ auseinander. Was brauchen wir für unser tägliches Wohlbefinden, was schadet uns und unserem Körper und worauf kann ich (nicht) verzichten. Diesen und anderen spannenden Fragen gehen die Schülerinnen und Schüler gemeinsam auf den Grund und setzen ihre Gedanken bzw. Antwortmöglichkeiten kreativ um. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und vielleicht ermöglicht die Kunst den Schülerinnen und Schülern einen neuen Zugang zum Thema „Ernährung“.

Besondere Hinweise:

Die Schülerinnen und Schüler benötigen: Lineal (kurz und lang), Bleistifte, Radiergummi, Buntstifte, bunte Fasermarker/Filzstifte, Wasserfarben, Edding, schwarze Fasermarker

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 36 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: A 306

Schülerbeitrag: 1 - 2 € pro Schüler*in

Projekt 16 Fit für den Schülerlauf-Ausdauerlauf

Projektbetreuung: Frau Mojon Aragon

Kurzbeschreibung:

Du möchtest in der Projektwoche deine Ausdauer verbessern?

Du möchtest die wichtigsten Lauftechniken kennen lernen und üben?

Dann bist du hier richtig! Super wäre es, wenn du gute Laufschuhe hast. Am ersten Tag werden wir an der Sieg-Arena laufen, am zweiten Tag werden wir am Biggensee und am dritten Tag an der Oberrau Talsperre laufen.

Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)

Gute Laufschuhe und eventuell eine Regenjacke mitbringen.

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler

Jahrgang 5 / 6 / 7

Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 18 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: Sieg Arena, Biggensee und Oberrau Talsperre

Schülerbeitrag: 0 € pro Schüler*in

Projekt 17 Kooperative Abenteuer in der Natur

Projektbetreuung: Frau D. Schmidt und Frau J. Klein

Kurzbeschreibung:

Habt ihr Lust auf Abenteuer? Seid ihr gerne in der Natur? Habt ihr Spaß an Bewegung? Dann seid ihr bei uns genau richtig!

Wir möchten mit euch abwechslungsreiche Tage in der Natur verbringen. Dabei geht es uns vor allem um ausreichend Bewegung und viel Spaß. Frei nach dem Motto „Nur gemeinsam kommen wir ans Ziel!“ erhaltet ihr Spiele und Aufgaben, die es in der Gruppe als Team zu lösen gilt.

Wir werden uns während der Feelgooddays selbst versorgen und mit euch das ein oder andere Picknick in der Natur machen.

Wir freuen uns auf euch! 😊

Besondere Hinweise:

Bälle, Frisbees oder andere Outdoor-Spielgeräte dürft ihr nach Absprache gern einpacken. Ihr benötigt zudem festes Schuhwerk und tägliche Verpflegung. Bitte bringt alle Informationen rund um Allergien etc. mit zur gemeinsamen Vorbesprechung. Dort erhaltet ihr weitere Informationen.

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 20 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: Wellersberg (Bushaltestelle vor der Kinderklinik am Wellersberg)

Schülerbeitrag: 0,00 € pro Schüler*in

Projekt 18 Feel Good – Das ROS Magazin

Projektbetreuung: Frau Schulenberg und Frau Brach

Kurzbeschreibung:

Du bist neugierig?
Du stellst gern Fragen?
Du schreibst gern Texte?

Dann bist du bei uns richtig!

Recherchiere zu den unterschiedlichen Projekten an unserer Schule oder zum Thema „feel good“ und erstelle im Anschluss deinen eigenen Artikel für unser ROS Magazin.

Du hast weitere Ideen, die ins Magazin übernommen werden sollen?
Dann sprich uns an oder bring sie während der Projektwoche mit ein!

Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)

Du brauchst einen Block und einen Stift zum Schreiben.

Wenn du hast, bring auch dein Handy oder deine Digitalkamera für Fotos mit und einen USB-Stick oder ein passendes Kabel, um die Fotos auf den Computer zu ziehen.

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 7 / 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 30 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: A 212 / PC-Raum für Recherche

Schülerbeitrag: 0,00 € pro Schüler*in

Projekt 19 Fliegende Menschen – Grundkurs Trampolin

Projektbetreuung: Herr Schweinsberg

Kurzbeschreibung:



Ich biete einen Grundkurs im Springen auf dem großen Trampolin an. Beginnend mit Geräteaufbau und Gerätegewöhnungsübungen führt dieser Kurs über die Grundsprünge (Sitz-, Knie-, Rücken-, Bauchsprung) hin zu Partnersprüngen und Saltobewegungen..

Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)

Gymnastikschuhe bzw. dicke Socken;

Hin- und Rückfahrt erfolgt mit ÖPNV z.B. SB1 oder R51

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler

Jahrgang 5 / 6 / 7 / 8

Jahrgang 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 22 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: Dreifachturnhalle der Realschule Olpe in Olpe

Schülerbeitrag: 0 € pro Schüler*in

Projekt 20 Handlettering – die Kunst der schönen Buchstaben

Projektbetreuung: Frau Sondermann und Frau C. Thomas

Kurzbeschreibung: Die Grafikerin Fr. Becker wird uns eine Einführung in die Grundlagen des Handlettering geben, sodass wir dann eigene Letterings entwerfen und erstellen können. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Unsere Letterings werden wir dann auf z.B. Postkarten, Genschenanhängern, Bildern oder Windlichtern... umsetzen

Besondere Hinweise:

Bitte mitbringen: Bleistifte, Spitzer, Radierer, Lineal, Fineliner, Filzstifte, Klebstoff, Schere, sauberes Marmeladenglas, gute Laune und Interesse am Projekt

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 7 / 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 36 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: A 405 und A 406

Schülerbeitrag: 3 € pro Schüler*in

Projekt 21 Feel Good durch ein selbstbewusstes Auftreten

Projektbetreuung: Frau Becker und Herr Schulze

Kurzbeschreibung:

Was benötigt der Mensch um sich „gut“ zu fühlen?

Ein wichtiger Aspekt ist die eigene Wahrnehmung und das selbstbewusste Auftreten. Doch wie wirke ich auf andere Menschen?

Kann ich etwas daran verändern?

Wenn du bei unserem Projekt mitmachst, lernst du wie du dich gewaltfrei, ohne Konflikte und selbstbewusst in deiner Umgebung bewegen kannst. Wir bieten dir Techniken an, wie du gefährliche Situationen mit einfachen Handbewegungen und Griffen abwenden kannst.

Am Schulfest werden wir Plakate, Videos und Vorführungen präsentieren. Den Eltern und Besuchern werden verschiedene Griffe gezeigt oder sogar von euch gelehrt. Falls du Lust hast dich sportlich zu betätigen und du kleine Tricks zur Verteidigung erlernen möchtest, dann schreib dich bei uns ein.

Wir freuen uns auf dich!!!

Besondere Hinweise:

Für unser Projekt benötigt ihr lediglich Schreibmaterialien (Füller, Buntstifte, Blätter usw.) und Sportbekleidung.

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
Jahrgang 8 / 9 / 10

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 36 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: Raum B105 und die Sporthalle

Schülerbeitrag: 0 € pro Schüler*in

Projekt 22 Starke Mädchen – schöne Mädchen

Projektbetreuung: Frau Betz-Geile

Kurzbeschreibung:

Wir wollen uns auf die Suche nach starken Mädchen und Frauen begeben.
Uns mit Strategien vertraut machen, die uns entspannen und guttun.
Miteinander essen.
Wellness – Kosmetik für uns entdecken, ohne uns anzumalen.
Uns zuhören, in uns hineinhorchen, aber möglichst viel miteinander lachen.

Besondere Hinweise:

Bequeme Kleidung (mitbringen), eine Iso- bzw. Jogamatte, eine Decke, ein Kissen.

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 7 / 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 20 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: A 403, Stadtbibliothek, evt. Dornseifer

Schülerbeitrag: ca. 10 € pro Schüler*in

Projekt 23 Erste Hilfe Kurs mit Bescheinigung

Projektbetreuung: Frau Flender (und DRK- Mitarbeiter)

Kurzbeschreibung:

Die *Erste-Hilfe-Ausbildung* wendet sich grundsätzlich an alle Interessierten, da keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind.

Jeder kann Erste Hilfe leisten und die hohe Anzahl von Notfällen in den verschiedensten Bereichen macht es dringend notwendig, möglichst viele Ersthelfer auszubilden.

Der Kurs wird an zwei Tagen (8- 13 Uhr) in der Schule mit DRK – Mitarbeitern durchgeführt. Jeder, der mitmacht, erhält eine Teilnehmerbescheinigung, die für Führerscheinbewerber der Klassen:

A, A1, B, BE, C, C1, CE, C1E, D, D1, DE, D1E, M, L, T/s sowie für den Übungsleiter (im Sportverein genutzt werden kann.

Am dritten Tag besuchen wir eine Rettungsleitstelle.

Besondere Hinweise:

Ihr solltet bequeme Alltagskleidung tragen.

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 20 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: A 303

Schülerbeitrag: 10 € pro Schüler*in

Projekt 24 "Feeling good – doing good"

Projektbetreuung: Frau Thärigen

Kurzbeschreibung:

Ehrenamt? Och nööö, kp oder Voll Bock auf Gutes tun?



Wenn du Lust hast, etwas zu bewegen, dich zu engagieren und dich dabei gut zu fühlen, dann ist dieses Projekt genau das Richtige für dich!

Wir wollen gemeinsam verschiedene Formen und Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements in Siegen kennen lernen und auch selber an den Projekttagen vor Ort aktiv sein; sei es bei der Feuerwehr, Greenpeace, den Maltesern, dem Kinderschutzbund oder im Altenheim.

Jeder kann etwas bewirken in der Gesellschaft und sich dabei gut fühlen. Außerdem: Das bringt Spaß, Gemeinschaft und auch zusätzliche Qualifikationen für den Lebenslauf, die in der Arbeitswelt gerne gesehen werden. Also, sei dabei und warte nicht darauf, ein Held/eine Heldin zu werden!

Besondere Hinweise:

keine

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 18 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: Raum A304 / Externe Projektpartner

Schülerbeitrag: 5 € pro Schüler*in

Projekt 25 Das Schönste an mir bin ich

Projektbetreuung: Frau Sommer und Frau Haas

Kurzbeschreibung:

Selbstliebe und Selbstbewusstsein ist ein großes Thema auf YouTube und in anderen (sozialen) Medien. Aber stimmt alles was dort erzählt wird? Während der Projekttag werden wir uns gemeinsam Videos ansehen, Lieder hören, Instagram und Blogs durchstöbern um herauszufinden, wie dort Selbstbewusstsein, Schönheit und Selbstliebe dargestellt wird und Möglichkeiten kennenlernen, wie wir damit umgehen können. Zum Abschluss wartet ein besonderes Fotoshooting auf euch.

Besondere Hinweise:

keine

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 20 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: [Klicken Sie hier, um Text einzugeben.](#)

Schülerbeitrag: 1 € pro Schüler*in

Projekt 27 Feel Good ... wie vor 10.000 Jahren

Projektbetreuung: Herr Plaga-Verse / Herr Wessel

Kurzbeschreibung:

*Schlummert in Dir ein*e Steinzeit-Jäger*in?*

Wolltest Du immer schon mal wissen, wie Menschen vor 10.000 Jahren ihre Beute geräuschlos und auf große Distanz erlegen konnten?

In dieser Projektgruppe lernst Du eine der ältesten Jagdwaffen der Menschheitsgeschichte – die **Speerschleuder** – kennen. Gemeinsam wird jeder von euch eine **Speerschleuder + Speer** nachbauen. Im Anschluss daran werden wir einen Wettbewerb durchführen.

Triffst *Du* das Ziel am besten?

Besondere Hinweise:

Du benötigst:

Geduld, Geschick und Kleidung (sollte schmutzig werden dürfen)

Falls vorhanden: eng anliegende Arbeitshandschuhe, ein kleines Klapp-Taschenmesser, eine kleine schmale runde Feile, ein kleiner Beitel

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler

Jahrgang 5 / 6 / 7

Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 24 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: Klassenraum (Werkraum?), Außengelände

Schülerbeitrag: ca. 5 € pro Schüler*in

Projekt 28 Kunst-Projekt „Ich“-Vitrine

Projektbetreuung: Herr Lenhard

Kurzbeschreibung:

In diesem Projekt bauen wir aus Holz eine etwa 50cm x 40cm große Vitrine, die wir anschließend mit ganz persönlichen Gegenständen dekorieren und verzieren. Also eine sog. „Ich“-Vitrine

Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)

Keine

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
X Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 18 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: B110 Heidi 1

Schülerbeitrag: -,- € pro Schüler*in

Projekt 29 Lampenfieber, Prüfungsangst? – Mit mir nicht!

Projektbetreuung: Frau Weber-Mies

Kurzbeschreibung:

Die nächste Gruppenpräsentation oder ein Referat steht an. Du weißt nicht, wie du dich richtig vorbereitest? Du kennst dich nicht mit Computern aus? Du bringst keinen Ton raus, wenn du vor einer Gruppe sprechen sollst? Du bist nervös, läufst rot an und weißt nicht, wohin mit deinen Händen?

Bei mir übst du, sicher zu werden, denn du lernst, wie man einen Computer bedient. Außerdem lernst du Grundlagen von Microsoft Word und PowerPoint kennen. Wir arbeiten aber nicht nur theoretisch, sondern wenden das Wissen auch an!

Die Kursteilnehmer haben die Möglichkeit, bei den anderen Projekten vorbeizuschauen, um Material in Ton, Bild und Text für eigene Präsentationen zu sammeln. Das gesammelte Material wird dann unter Anleitung aufbereitet. Ihr bekommt Tipps, wie man eine Präsentation am besten gestaltet. Außerdem übt ihr, die selbst erstellten Präsentationen vorzutragen.

Dann der ultimative Test! Alle erstellten Präsentationen sollen am Präsentationstag den Besuchern vorgestellt werden!

Ziel ist es, dass jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin am Ende der Projekttag mit dem Gefühl nach Hause geht: „Lampenfieber? Mit mir nicht!“

Besondere Hinweise:

(z. B. benötigte Kleidung, Hinweis zu Allergien, Ausrüstung, ...)

Möglichst: eigener Laptop mit Microsoft Office, Handy mit Kamera und USB-Stick

Adressaten:

Das Angebot richtet sich an: Schülerinnen und Schüler
 Jahrgang 5 / 6 / 7
 Jahrgang 8 / 9 / (10)

Schülerzahl:

Maximale Schüleranzahl: 18 Schülerinnen und Schüler

Raum/Ort: B 202/A65

Schülerbeitrag: 0,- € pro Schüler*in
