

FIT FOR FUTURE

*– nachhaltig,
bewegt und rundum
gesund*

... so lautet das Motto der diesjährigen Projekttag am Ende des Schuljahres.

Vom **9.-11. Juli 2019** setzen wir uns auf unterschiedlichster Weise mit diesem Thema auseinander. Die angebotenen Projekte beschäftigen sich u.a. mit den Aspekten Gesundheit, Ernährung, Bewegung oder Nachhaltigkeit.

Damit Euch die Entscheidung für die Projektwahl (im Zeitraum vom 13.-17. Mai 2019) leichter gemacht wird, findet Ihr in dieser Datei noch einmal eine Übersicht über alle 24 angebotenen Projekte. Diese Übersicht hängt ebenfalls im Bereich des Vertretungsplanes an der Wand aus.

Kleine Änderungen innerhalb der Projekte, wie z.B. zugeteilte Räume, werden rechtzeitig aktualisiert.

Mit Sicherheit ist für jeden ein interessantes Projekt dabei!

Selber kochen statt Fast Food

Schnell, gesund und trotzdem lecker - Erstellen eines Kochbuchs

Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) <u>9 bis Q1</u>	
Wann?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr	Raum: <u>312</u>
&	Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr	Ort: <u>s.o.</u>
Wo?	Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	Ort: <u>s.o.</u>
Was?	<ul style="list-style-type: none">• Rezepte sammeln für schnelle, gesunde und leckere Gerichte• Ansprechendes Layout gestalten für die Präsentation in einem selbst hergestellten Kochbuch	
Mit wem?	<i>Frau Poeplau und Frau Haberle</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	Fahrkosten: / Eintrittspreis: / Materialkosten: ca. 5 € Benötigte Materialien/Bitte mitbringen: - Handy, Tablet oder Laptop; Papier, (Bunt-)Stifte	

„Aus Müll wird Kunst“ – Milchtüten werden zu Tieren

Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) <u>5 + 6</u>	
Wann?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr	Raum: <u>008</u>
&	Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr	Ort: <u>008</u>
Wo?	Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	Ort: <u>008</u>
Was?	<ul style="list-style-type: none">• Aus leeren Milchtüten bzw. Tetrapaks basteln wir kleine Kunstwerke in Form von Tieren	
Mit wem?	<i>Frau Beyel, Frau Sile und Frau Stenzel</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	Fahrtkosten: / Eintrittspreis: / Materialkosten: ca. 5 € Benötigte Materialien/Bitte mitbringen: <ul style="list-style-type: none">- Gereinigte Milchtüten (Tetrapaks), Wasserfarben, Pinsel, Becher, Zeitung als Unterlage	

Pausenlos gesund!



Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 8 - EF	
Wann?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr	Raum: 207
&	Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr	
Wo?	Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	
Was?	<p>In Zeiten von „Dr. Google“ und eines komplexen Gesundheitssystems ist es nicht immer leicht, den Überblick zu behalten...</p> <ul style="list-style-type: none">• Fakt oder Fake: Wo finde ich zuverlässige Informationen zu Krankheiten?• Wie funktioniert eigentlich unser Gesundheitssystem?• Ich bin krank. Was jetzt?• Welche Rechte habe ich als Patient bzw. Patientin?• Woher weiß ich, wie ich Medikamente richtig anwende?• Wie kann ich mich vor Infektionen schützen? <p>Um genau diese Fragen wird es in unserem Projekt gehen! Die <i>Stiftung Gesundheitswissen</i> hat im letzten Jahr das Schulprojekt „Pausenlos gesund“ ins Leben gerufen, um die Gesundheitskompetenz von Schülerinnen und Schülern zu fördern. Mithilfe von verschiedenen Info-Materialien, Recherchen, Spielen und Rollenspielen möchten wir die unterschiedlichen Themen mit euch erarbeiten und am letzten Tag präsentieren.</p> <p>Wir freuen uns auf euch 😊</p>	
Mit wem?	<i>Frau Fulst & Frau Egen</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	Materialkosten: 2€ Bitte mitbringen: Papier & Stifte	

„asics“ – gesundes Essen und Bewegung

Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) 7-9	
Wann? & Wo?	<p>Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr</p> <p>Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr</p> <p>Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr</p>	<p>Raum: (wechselweise Di & Mi) 100/102 oder Küche Lieselotte-Rauner Schule</p> <p>Ort: (wechselweise Di & Mi) 100/102 oder Küche Lieselotte-Rauner Schule</p> <p>Ort: Raum 100/102 und Pausenhalle</p>
Was?	<p>„Asics“ ist nicht nur eine Sportmarke. Hinter dem Namen versteckt sich folgende Botschaft: Anima sana in corpore sano (est).– übersetzt: „In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist.“</p> <p>Wir wollen uns zusammen anschauen, wie und ob ihr gesund frühstückt, welche Alternativen es zum normalen „Pausenbrot“ gibt, ein fixes, leckeres und nährstoffreiches Mittagessen mit Euch kochen und andere Snack-Rezepte ausprobieren.</p> <p>Natürlich gehören auch ein bisschen Lebensmittelkunde sowie Bewegung zum Programm.</p> <p>Hier erfahrt ihr, wie man mit geringem Aufwand gesund essen kann. Was ihr lernt, könnt ihr später im Alltag anwenden, und fühlt Euch am Ende der Projekttag auch noch gut dabei.</p>	
Mit wem?	Frau Hülsmann, Frau Leißner-Wessels, Frau Schütte und Herr Wessels	
Kosten oder benötigte Materialien	<p>Materialkosten: 6 € pro Teilnehmer/in ; außerdem bitte mitbringen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Euer morgendliches Frühstück sowie Pausenbrot (mit den dazugehörigen Verpackungen) und Getränke für den Tag (z.B. Wasser) 2. ein kleines Küchenmesser, ein Schneidebrettchen 3. Schreibmaterialien sowie einen leeren Schnellhefter 4. festes Schuhwerk 	

Jahrbuch der Märkischen Schule
und
Dokumentation der Projekttag



Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) 7 – Q1	
Wann?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr	Ort: 205 (SLZ)
&	Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr	
Wo?	Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	
Was?	<p>Auch für das Jahr 2019 wird es wieder ein Jahrbuch geben – und wir</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ sichten die im letzten Jahr auf der Homepage veröffentlichten Artikel. ➔ überarbeiten die vorhandenen Artikel für das neue Jahrbuch. ➔ schreiben eigene Artikel über... unsere Schule/das Schulleben. ➔ ziehen durch die Klassen und fotografieren/dokumentieren die einzelnen Projekte. ➔ (...wollen in der Zukunft gemeinsam am Jahrbuch/an der Homepage mitwirken.) <p>Wir freuen uns darauf mit Euch zusammen in der letzten Schulwoche den Grundstein für das Jahrbuch 2019 zu legen!</p>	
Mit wem?	<i>Frau Pozdziech und Frau Schulte</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	<p>Fahrtkosten / Eintrittspreis / Materialkosten: entfällt</p> <p>Benötigte Materialien/Bitte mitbringen: persönliche Zugangsdaten für die Schulcomputer, Schreibmaterial, USB-Stick*, Digitalkamera* / Fotohandy*, Speicherkarte* für Digitalkamera.</p> <p style="text-align: right;">*falls vorhanden</p>	

"Ich will doch nur mit dir reden können ..."

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

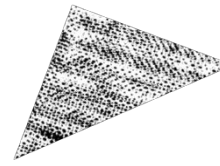
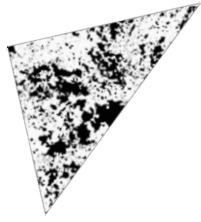


Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5-Q1	
Wann?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr	
&	Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr	
Wo?	Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	
Was?	<p>Viele klagen über einen ruppigen Umgangston im Klassenzimmer. Muss das sein? Schüler*innen berichten, dass sie sich häufig in ihren Klassen oder Kursen unwohl fühlen. Kränkungen und Erniedrigungen untereinander gehören zur Tagesordnung. Sie führen z.B. dazu, dass sich jemand abgelehnt fühlt, wenn nicht sogar ausgeschlossen. Daraus entstehen dann Konflikte!</p> <p>Mit der Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg können Ursachen von Konflikten deutlich gemacht bzw. im Vorfeld schon ausgeräumt werden. Sie hilft dabei, konstruktiv und wertschätzend miteinander umzugehen. Ein wichtiges Ziel ist, wirklich mit seinem Gesprächspartner in Kontakt zu kommen, um über das zu sprechen, was tatsächlich im Mittelpunkt stehen soll. Das Training einer wertschätzenden Kommunikation nach den Grundannahmen der gewaltfreien und wertschätzenden Kommunikation besteht aus vielen praktischen Übungen und auch Rollenspielen, die zeigen, wie die Methode wirksam im Schulalltag umgesetzt werden kann.</p>	
Mit wem?	Herr Boehnke	
Kosten oder benötigte Materialien	- keine -	



Nimm deine Fitness selbst in die Hand – Mach das Sportabzeichen!

Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) 5 bis Q2	
Wann? & Wo?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	Ort: <u>Sportzentrum Berliner Str.</u> (Sporthalle, Sportplatz und Schwimmbad)
Was?	<p>Gemeinsames, angeleitetes und selbständiges Training in den Bereichen des deutschen Sportabzeichens:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer (800m-Lauf, 400m Schwimmen, ...) • Kraft (Standweitsprung, Wurf / Stoß, ...) • Koordination (Hoch- / Weitsprung, Seilspringen, ...) • Schnelligkeit (Sprint) <p>Abnahme der Prüfungsdisziplinen zum Erwerb des Sportabzeichens in Bronze, Silber oder Gold</p> <p>Entwicklung von multimedialen Präsentationen, (Video-)Tutorials, Übungsmaterialien und Postern</p>	
Mit wem?	<i>Herr Blöming und Herr Völker</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	<p>Fahrtkosten/ Eintrittspreis/ Materialkosten: /</p> <p>Voraussetzung für die Teilnahme: Nachweis der Schwimmfähigkeit (z.B. durch Vorlage des Schwimmpasses, Nachweis durch den Sportlehrer, ...)</p> <p>Benötigte Materialien/Bitte mitbringen: Sportzeug und Verpflegung, Plakate, Bastelmaterial, Stifte, ... nach Bedarf</p>	



Druckwerkstatt

Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) 5 – 7	
Wann?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr	Raum: 115
&	Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr	Ort: 115
Wo?	Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	Ort: 115
Was?	<p>Drucken mit Materialresten, die sonst im Abfall landen: Luftpolsterfolie, Knöpfe, Bänder, Fäden, Pappen, Plastikmüll, Tetrapacks. Mit diesen Materialien werden Druckplatten, Druckstöcke und Stempel erstellt, die es ermöglichen verschiedenste Drucktechniken zu erproben und damit zu experimentieren. Die Druckergebnisse werden am Ende des Projekts in einer kleinen Ausstellung präsentiert.</p>	
Mit wem?	<i>Frau Michels</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	Fahrkosten: keine Eintrittspreis: keine Materialkosten: 5,00 € Benötigte Materialien/Bitte mitbringen: alte Kleidung (altes Hemd o.ä.), Tetrapacks (gesäubert, verschiedene Größen), Schulmalpinsel (Borstenpinsel), Bleistift(e)	

Was stimmt hier nicht?

Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) 5+6	
Wann?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr	Raum:
&	Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr	Ort: Westfalenpark Dortmund
Wo?	Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	Ort:
Was?	<p>Überraschungseier, T-Shirts, Handy – Was stimmt hier nicht?!</p> <p>40.000 km reist ein T-Shirt um die Welt, bis es bei uns im Laden hängt. 600.000 Kinder arbeiten in Westafrika auf Kakaoplantagen, weitere Hunderttausende graben nach Rohstoffen die in deinem Handy landen. Aber was hat das mit uns zu tun?</p> <p>Wir fahren zum Westfalenpark nach Dortmund.</p> <p>An einem der beiden Tage entdecken wir in verschiedenen Workshops, dass jeder von uns Verantwortung für die Folgen unseres bequemen Lebens – mit Schokolade, Billigklamotten und Handys – tragen muss.</p> <p>Der zweite Tag steht ganz im Zeichen der Bewegung. Beim Programm „Move it!“ gibt es jede Menge Spiel- und Sport-Aktionen für euch! Kommt und macht mit!</p>	
Mit wem?	<i>Herr Scheitler und Frau Breidenbach</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	<p>Fahrtkosten/Eintrittspreise: 4,50 Euro Eintritt, eine Bahnfahrt hin und zurück nach Dortmund</p> <p>Materialkosten: /</p> <p>Benötigte Materialien/Bitte mitbringen: /</p>	

Neugestaltung des Schulgartens

Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) 5 – Q1	
Wann? & Wo?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	Raum: 407 & Schulgarten
Was?	<p>Wir erwecken unseren Schulgarten zum Leben, indem wir z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Beete neugestalten • Gemüse, Kräuter und Blumen anpflanzen • Ein Insektenhotel bauen • Eine gemütliche Sitzecke bauen • ... <p>Wenn du Spaß daran hast, im Freien und mit deinen Händen zu arbeiten, dann ist dieses Projekt genau das Richtige für dich.</p> <p>Wir freuen uns auf dich 😊</p>	
Mit wem?	<i>Frau Auffermann, Frau Breder-Jansen, Frau Jablonski, Frau Kiesel, Frau Walz, Herr Sliwa</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	<p>Fahrtkosten: keine</p> <p>Eintrittspreis: keine</p> <p>Materialkosten: keine</p> <p>Benötigte Materialien/Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Stifte</p> <p>wenn vorhanden und gewünscht: Gartenhandschuhe, Gartenwerkzeug, eigene Pflanzen, Sonnenschutz</p>	

Auf der Suche nach dem Glück...



Für wen?	Schülerinnen und Schüler aller Jahrgangsstufen	
Wann?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr	(Computer-)Räume der Märkischen Schule, Stadtbücherei Wattenscheid, Buchhandlung van Kempen
&	Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr	
Wo?	Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	
Was?	<p><i>Du möchtest ...</i></p> <p><i>... herausfinden, was Glück ist?</i></p> <p><i>... deinem eigenen Glück auf die Schliche kommen?</i></p> <p><i>... erfahren, was verschiedene Menschen über Glück denken?</i></p> <p><i>... wissen, was andere Menschen glücklich macht?</i></p> <p>Dann bist du bei uns ganz richtig: Wir wollen versuchen, diese und andere Fragen zum Thema „Glück“ zu beantworten und unsere Erkenntnisse auf die Märkische Schule anzuwenden.</p> <p>Es gibt viele Möglichkeiten, wie du dich einbringen kannst:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Internet- und Büchereirecherche ➔ Zusammenarbeit mit der Buchhandlung van Kempen ➔ Vorbereitung, Durchführung und Auswertung von Umfragen ➔ Gestaltung von Ergebnispostern und/oder –präsentationen ➔ Sammlung von Ideen für die Märkische Schule und Verfassen von ersten Konzepten ➔ und vieles mehr <p>Wir freuen uns darauf, mit dir zusammen in der letzten Schulwoche den Grundstein für eine glückliche(re) Zukunft zu legen!</p>	
Mit wem ?	Frau Chwolka, Frau Krumm und Frau Uhlmann	
Kosten oder benötigte Materialien	Fahrtkosten/ Eintrittspreis/Materialkosten: / Benötigte Materialien/Bitte mitbringen: /	

Bewegen, Entdecken und Entspannen an der frischen Luft – Grünoasen im Ruhrgebiet



Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5 + 6	
Wann? & Wo?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	Westfalenpark Dortmund Raum 208 (8:30 – 11:30 Uhr) Raum 106 (11:30 – 14:00 Uhr) Raum 106
Was?	<p>Natur erleben, Freizeit genießen, Sport treiben, kurz: viel Spaß für wenig Geld – das alles bieten die zahlreichen Parks und Naherholungsgebiete im Ruhrgebiet, das entgegen aller Vorurteile zu den grünsten Gegenden Deutschlands gehört.</p> <p>Um einen der größten nahe gelegenen Parks kennenzulernen, werden wir mit euch einen Ausflug zum Westfalenpark in Dortmund machen, um dort an den <i>Move It!-Bewegungstagen</i> teilzunehmen. Dort werden euch verschiedene sportliche Stationen (Parcours, Klettern, Spiele...) angeboten. Anschließend könnt ihr den Park mithilfe einer Rallye näher erkunden.</p> <p>Außerdem möchten wir mit euch eine Übersicht über „grüne Oasen“ in unserer Region erstellen und einige der schönsten Parks und Grünanlagen näher vorstellen. Dazu werden wir Informationen recherchieren sowie Plakate und Flyer gestalten, um Tipps und Vorschläge für Ausflüge mit der Familie oder mit Freunden zu geben.</p> <p>Wir freuen uns auf euch!</p>	
Mit wem?	<i>Frau Weber & Herr Dwuletzki</i>	
Kosten / benötigte Materialien	<p>Westfalenpark</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kosten: Bahnticket / Zusatzticket nach Dortmund + 1€ Eintritt ▪ bequeme / sportliche Kleidung <p>Plakat- / Flyergestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ bitte mitbringen: verschiedenfarbige Stifte, Klebestifte, Scheren... 	

SINGEN MACHT GLÜCKLICH UND GESUND!



Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) 5-Q1	
Wann? & Wo?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	} Raum: 113 , ggf. Gymnastikhalle
Was?	<p><i>„Singen tut Körper und Seele gut“.</i></p> <p>Diese alte Volksweisheit haben Wissenschaftler untersucht und festgestellt: Singen verbessert die Haltung, stärkt die Abwehrkräfte und die Psyche, bringt den Kreislauf in Schwung und macht glücklich.</p> <p>Singen kann aber noch viel mehr...</p> <p>Warum wir mehr singen sollten, welche gesundheitlichen Effekte das Singen hat, wie wir unsere Stimme und Atmung trainieren können und vieles mehr werden wir theoretisch und praktisch an den Tagen der Projektwoche erfahren und erleben.</p> <p>Wer gerne singt, schon immer einmal gemeinsam singen wollte oder die positive Auswirkung des Singens aktiv erleben möchte, ist in diesem Projekt genau richtig!</p>	
Mit wem?	<i>Frau Hampe und Frau Schwenzfeier-Diedrich</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	<p>Materialkosten: ggf. 1€ für Plakate</p> <p>Benötigte Materialien/Bitte mitbringen: Stifte, Joga- oder Sportmatte, (ggf.) Handtuch, (Mineral-)Wasser</p>	

FIT FOR FOREST- gemeinsam mit kooperativen Spielen sich selbst und den Wald entdecken



© www.ClipartsFree.de

Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 7 und 8	
Wann?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr	Raum: Sporthalle und Schulhof
&	Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr	Ort: Schwerter Wald
Wo?	Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	
Was?	<p>Eine wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Länder zu suchen, sondern mit neuen Augen zu sehen" (Valentin L. G. E. M. Proust, franz. Schriftsteller)</p> <p>„Wir vermögen mehr, als wir glauben. Wenn wir das erleben, werden wir uns nicht mehr mit weniger zufrieden geben.“ (Kurt Hahn)</p> <p>In diesem Sinne möchten wir mit euch zum einen den Schwerter Wald erkunden und dort gemeinsam in der Gruppe Abenteuer- und kooperative Spiele erleben.</p> <p>Darüber hinaus werden wir ebenfalls in der Schule (in der Sporthalle oder bei gutem Wetter auf dem Schulhof) Interaktionsspiele durchführen und uns anschließend über unsere Erfahrungen austauschen.</p> <p>Dieses Projekt soll es euch ermöglichen, durch kooperative Herausforderungen und Vertrauensübungen in der Gruppe zusammenzuwachsen und außerdem mehr über den Lebensraum <i>Wald</i> zu erfahren.</p> <p style="text-align: center;">Wir freuen uns auf dieses besondere Abenteuer mit euch!</p>	
Mit wem?	<i>Frau Röcher und Frau Buchwald</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	Fahrtkosten: ca. 4 Euro (bis 14 Jahre) Eintrittspreis: 15 Euro Materialkosten: Benötigte Materialien/Bitte mitbringen:	

„Regional gesund“

**Wie wir verschiedene Ernährungsansätze (vegetarisch, low carb, vegan...)
einfach und „praktisch“
in den Alltag integrieren können....**

Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) 9, EF, Q1	
Wann? & Wo?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	Raum: 1. Station: Gesundheitszentrum Wattenscheid, danach variabel _____ Ort: ___ variabel _____ Ort: ___ variabel _____
Was?	<ul style="list-style-type: none">- Informationen über gesunde Ernährung und verschiedene Ernährungsansätze (z.B. im Gesundheitszentrum Wattenscheid)- <u>Einteilung in 3 verschiedene Gruppen:</u><ul style="list-style-type: none"><i>Gruppe 1): „Die Ernährungsexperten“:</i> Vertiefung der verschiedenen Ernährungsansätze (Präsentation auf Flyern, Postern...) mit Erstellung von Ernährungsplänen<i>Gruppe 2): „Die praktischen Umsetzer“</i> Welche regional gesunden Lebensmittel bietet Wattenscheid und wo? → Feld- und Preisforschung? Vergleiche über Qualität und Preise<i>Gruppe 3): „Die Köche“</i> - verschiedene Kochgruppen kochen Gerichte nach den o.g. verschiedenen Ernährungsansätzen- Präsentation der einzelnen Gruppenergebnisse am Donnerstag sowohl theoretisch (Poster, Flyer...) als auch praktisch in Form von verschiedenen „Probierportionen“	
Mit wem?	<i>Frau Brandt und Frau Neis</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	Fahrtkosten: Eintrittspreis: Materialkosten: ca.7€/ Schüler Benötigte Materialien/Bitte mitbringen: Laptops, Schreibwarenmaterial (Poster, Bastelpapier, Kleber, Stifte, Eddings...), (Kochzutaten für „die Köche“ – gekocht wird hinter dem heimischen Herd)	

Upcycling- Aus Alt mach Neu



Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 6+7	
Wann?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr	Raum 105
&	Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr	Raum 105
Wo?	Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	Raum 105
Was?	<p>Upcycling? Hast du etwa noch nie etwas von diesem Wort gehört? Dann wird es jetzt aber Zeit!!! Upcycling ist ein Mischwort aus Aufwerten („Up“) und Wiederverwerten („Recycling“). Die Idee ist, scheinbar nutzlose Dinge oder gar Abfälle in neue coole Produkte umzuwandeln. Upcycling liegt jedenfalls voll im Trend!!! Wir werden aus scheinbar unbrauchbaren Dingen coole neue Einzelstücke basteln, die deinen Lebensalltag verschönern oder deinem Outfit die ganz persönliche Note geben!!!</p> <p>Wir freuen uns auf dich!!!</p>	
Mit wem?	<i>Frau Fänger, Frau Jonas & Frau Mache</i>	
Kosten / benötigte Materialien	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kosten: 3 Euro pro Schüler/ in (für Reißverschlüsse etc.) ▪ bitte mitbringen: verschiedenfarbige Stifte, Klebestifte, Scheren, aber vor allem Kreativität und Spaß 😊 ... 	

Erstellen von Podcasts und Video- Tutorials zum Thema „Nachhaltigkeit in unserem Alltag“

Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) 8-Q1	
Wann?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr	Raum: Klassenraum
&	Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr	Ort: Computerraum
Wo?	Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	Ort: Computerraum/ Klassenraum
Was?	<p>Nachhaltigkeit- was geht uns das an? Was können wir tun, um in unserem Alltag achtsamer und bewusster mit uns und unserer Umwelt zu leben?</p> <p>Inspiriert von verschiedenen Blogger/innen auf Instagram, YouTube & Co., die sich speziell mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinandersetzen, soll es in diesem Projekt darum gehen, Möglichkeiten zur einfachen Umsetzung eines achtsameren und bewussteren Umgang mit uns selbst, unseren Mitmenschen sowie der Umwelt zu recherchieren und eigene Podcasts und Video- Beiträge zu entwerfen, zu planen und umzusetzen. Reisen, Mode, Essen/ Kochen, Mobilität,...- Nachhaltigkeit hat viele Facetten!</p> <p>Macht mit, wenn ihr...</p> <p>... Lust darauf habt, eure Stimme in einem Podcast zu hören, ... ihr schon immer einmal ein Video- Tutorial erstellen wolltet, ... ihr nach konkreten Tipps für die Umsetzung eines bewussten Umgangs mit uns und unserer Umwelt sucht oder bereits Erfahrungen habt, ... ihr Spaß am Schneiden und Bearbeiten von Ton- und Videoaufnahmen habt.</p> <p>Wir freuen uns auf euch und eure Ideen!</p>	
Mit wem?	<i>Frau Schauerte und Frau Förster</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	<p>Fahrtkosten: Keine Eintrittspreis: Keine Materialkosten: unbestimmt Benötigte Materialien/Bitte mitbringen: Smartphones, Laptops, Kameras/ Tonstudio, Computer mit Schnittsoftware, Beamer</p>	



„Der Schoß ist fruchtbar noch, aus dem das kroch.“ - (Anti-)Faschismus: Begrifflichkeiten, Geschichte und Kritik

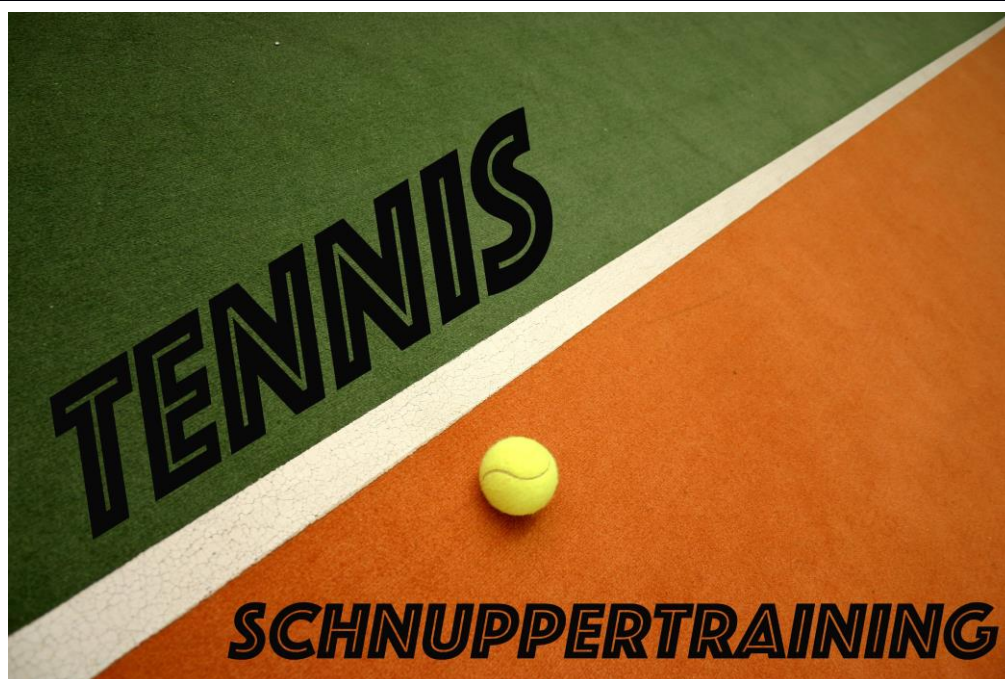
Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe EF + Q1
Wann? & Wo?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr
Was?	Die stets neu auszuhandelnde gesellschaftliche Akzeptanz von Demokratie und Menschenrechten sind Bedingungen ihres Fortbestehens, die Befassung mit ihren Feinden und ihren Verteidigern ist damit letztlich auch eine Frage der Nachhaltigkeit. Wir wollen uns deshalb im Rahmen dieses Projekts mit den Begriffen Faschismus und Antifaschismus als theoretische Konzepte, als historische und als aktuelle Phänomene sowie hinsichtlich ihrer Rolle in der Geschichte der Märkischen Schule auseinandersetzen. Den Einstieg in das Thema soll in einem ersten Teil je ein interaktiver und videogestützter Vortrag zu beiden Begriffen ermöglichen. Anschließend sollen in arbeitsteiliger Gruppenarbeit einzelne Aspekte des Themas vertiefend erarbeitet werden. Hierbei sollen geeignete Literatur, ggf. Archivmaterialien, Internetrecherchen oder Berichte ehemaliger Schüler*innen zugrunde gelegt werden. Darüber hinaus wird es natürlich reichlich Raum für Diskussionen geben.
Mit wem?	Herr Schewe
Kosten oder benötigte Materialien	Außer Schreibmaterialien wird nichts benötigt.

Wir bleiben in Bewegung: Tanzen - Hüpfen - Springen

Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Stufe 9 - Q1	
Wann? & Wo?	Dienstag/Mittwoch 8:30 – 14:00 Uhr Donnerstag von 8:30 – 11:00 Vorbereitung Präsentation 11:00 -13 Uhr Präsentation	Pausenhalle / Schulhof Computerraum 208
Was?	<ul style="list-style-type: none">- Zusammenstellung einer Liste von Hüpf-und Seilspielen mit Reimen und Sprüchen (auch in verschiedenen Sprachen) - Einübung verschiedener Spiele - Einstudieren einer Line-Dance –Choreographie mit professioneller Anleitung	
Mit wem?	Frau Aydogan, Frau Thriskou und Herr Windmüller	
Kosten oder benötigte Materialien	Kosten: 5 Euro Bitte mitbringen: <ul style="list-style-type: none">- Wäsche/-Hosengummi- lange Seile (min. 4 m)	

Collagen – Mein ökologischer Fußabdruck

Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) 7-Q1	
Wann?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr	Raum: _____
&	Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr	Ort: _____
Wo?	Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	Ort: _____
Was?	<p>Collage kommt aus dem Französischen „coller“ = kleben. Durch Aufkleben von verschiedenen Papieren, Stoffen oder Bildern entsteht eine neue Bildkomposition. Malerei und Zeichnung werden zwischen Fotos, Schriften, Zeitung oder Stoffen eingebettet.</p> <p>Konkret wollen wir uns mit dem „ökologischen Fußabdruck“ beschäftigen und durch Diskussion mehrere Bilder hierzu entwickeln. Außerdem soll auch Platz sein, über eure Zukunftsvisionen und eure Vorstellungen von Nachhaltigkeit zu reden und aufs Bild zu bringen.</p> <p>Zerschneiden, zerreißen, zerknüllen, anmalen, ansprühen, antupfen. Alles geht! Am Ende wollen wir unsere Collagen aufhängen und so unsere eigene Ausstellung aufbauen.</p> <p>Da es auch um euren ökologischen Fußabdruck geht, wäre es schön, wenn ihr eigene Bilder aus eurem Lebensumfeld, von euch und euren Freunden mitbringt.</p>	
Mit wem?	Emily Weidle (FSJlerin Kulturwerkstatt Bottrop + ehemalige Schülerin) + Herr Arens	
Kosten oder benötigte Materialien	<p>Materialkosten: 5 € pro Person</p> <p>Benötigte Materialien/Bitte mitbringen: Es können alte Zeitschriften und Zeitungen, Stoffreste, Papierreste, Filzstifte mitgebracht werden. Da wir viel mit Farbe arbeiten werden, sollte Kleidung angezogen werden, die ruhig dreckig werden darf.</p>	



Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 und 6	
Wann & Wo?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr Donnerstag von 8:30 -13:30 Uhr	Ort: Tennisplätze der TG Bochum 49
Was?	<p>Wolltest du schon immer mal eine neue Sportart testen?</p> <p>An den Projekttagen hast du die Gelegenheit Tennis auszuprobieren.</p> <p>Unter professioneller Anleitung der Tennisakademie pmtr kannst du auf der Tennisanlage der TG Bochum 49 den Tennisschläger schwingen.</p>	
Mit wem?	<i>Frau Göllner, Frau Bauer und Herr Gode (bei Nachfragen bitte ansprechen)</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	<p>Fahrtkosten: Schokoticket oder Geld für 2 Kurzstreckenfahrten</p> <p>Eintrittspreis: eventuell 4 €</p> <p>Bitte mitbringen: Tennisschläger wenn vorhanden, Sportkleidung und Sportschuhe mit flachem Profil.</p>	



Veganize your life!



Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) 5-Q1	
Wann?	Dienstag von 8:30 – 14:00 Uhr	Märkische Schule Wattenscheid Saarlandstr. 40-44 44866 Bochum-Wattenscheid Raum: 254
&	Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr	
Wo?	Donnerstag von 8:30–13:30 Uhr	
Was?	<p>Es ist kein Wunder, dass die vegane Bewegung nicht mehr zu stoppen ist, denn unzählige Argumente sprechen für eine pflanzliche Ernährung! Dennoch möchten wir gemeinsam mit euch den häufigsten Klischees gegenüber der veganen Ernährung auf den Grund gehen!</p> <p>Wissenschaftlich fundiert, aber allgemein verständlich erarbeiten wir die Grundlagen einer bedarfsdeckenden pflanzlichen Ernährung sowie deren Vorteile und entlarven so weit verbreitete Mythen.</p> <p>Wir machen deutlich, dass „Vegan“ die Ernährung der Zukunft und der beste Schutz für Gesundheit, Umwelt und Seele ist!</p>	
Mit wem?	<i>Frau Miaris und Herr Fritz</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	<p>Die Kosten für das Projekt werden sich auf ca. 5 EUR pro Person belaufen.</p> <p>Die benötigten Materialien werden in der ersten Veranstaltung bekannt gegeben.</p>	



***Fit for Märkische –
Videoblogs rund um das Leben als Märker***

Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) 8 bis Q1	
Wann?	Dienstag von 8:30h – 14:00 Uhr	Raum: 204
&	Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr	Ort: Märkische Schule und ggf. nahes Schulumfeld
Wo?	Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	
Was?	<p>Nach einer methodischen Anleitung mit Beispielen sollt ihr Kurzfilme im Vlogging-Stil erstellen.</p> <p>Mögliche Themenbereiche sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Ankommen an der Märkischen Schule zu Beginn der Jahrgangsstufe 5 bzw. Oberstufe! ▪ Wichtige Menschen und Räume an der Märkischen Schule! ▪ Wie kann ich an der Märkischen Schule mitbestimmen?! ▪ Wie kann ich an der Märkischen Schule eine gesunde und aktive Pause verbringen?! 	
Mit wem?	<i>Frau Lucke, Frau Pohle und Frau Rettich</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	<p>Fahrtkosten: keine</p> <p>Eintrittspreis: keine</p> <p>Materialkosten: ggf. nach Bedarf</p> <p>Benötigte Materialien/Bitte mitbringen: Kamera/Smartphone, Stifte, Papiere/Pappe, ggf. Requisiten</p>	

Orga-Unterstützung zum „Lernen lernen“

Für wen?	Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe(n) EF und Q1	
Wann? & Wo?	Dienstag von 8:30h – 14:00 Uhr Mittwoch von 8:30 – 14:00 Uhr Donnerstag von 8:30 – 13:30 Uhr	Raum: Kopierraum
Was?	<p>Nach den Sommerferien beginnen wir das Schuljahr wieder mit Methodentagen zum <i>Lernen lernen</i>, diesmal für die Jahrgangsstufen 5 und 6 sowie die Oberstufe.</p> <p>Damit die Tage ein Erfolg werden, brauchen wir tatkräftige Unterstützung beim Vorbereiten und vervielfältigen der Materialien für die Workshops.</p> <p>Wenn Du also schon immer mal hinter die Kulissen von Unterrichtsprojekten schauen wolltest, ist das deine Chance!</p>	
Mit wem?	<i>Frau Greif</i>	
Kosten oder benötigte Materialien	-keine-	

