

Das Seminarfach „Fitness und Ernährung“ stellt sich vor!

Ab diesem Schuljahr sind 24 Schülerinnen und Schüler des Jahrgangs 12 und Frau Heide in einer besonderen Mission unterwegs. Anhand verschiedener punktueller und langfristig angelegter Aktionen wollen wir der Schulgemeinschaft Anregungen für einen aktiveren und gesünderen Alltag nahebringen.

- Mit welchem Frühstück starte ich bestmöglich in den Tag?
- Wie kann ich mich in den Pausen oder zu Hause fit halten?
- Wie wichtig sind gesunde Ernährung und körperliche Aktivität eigentlich?

Auf diese und weitere Fragen erhaltet ihr in naher Zukunft Antworten. Auf unserer Schulhomepage informieren wir euch regelmäßig über die Arbeit des Seminarfachs (Exkursionen, Planungen, Kooperationen). Wir stellen alltagstaugliche Fitnessübungen und leckere Rezepte für euch zusammen und informieren euch über aktuelle (Bewegungs-) Angebote am Gymnasium Melle. So wird es zeitnah wieder abwechslungsreich gestaltete „aktive Pausen“ geben! Wann und wo erfahrt ihr selbstverständlich rechtzeitig!

Ein regelmäßiger Besuch unserer Schulhomepage lohnt sich nun also noch mehr!

Wir wollen zwar noch nicht zu viel verraten, aber insbesondere für den Jahrgang 5 haben wir eine größere Aktion geplant! Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren! Lasst euch überraschen!

