Die Nachhaltigkeitswoche

#Selbst.bewusstein#Nachhaltigkeit#Schulgemeinschaft

In der Woche vom 14.Oktober bis 17.Oktober.2024 hat das Greenteam mit einigen weiteren großartigen UnterstützerInnen ein schönes Programm auf die Füße gestellt. In jeder Pause gab es so verschiedene Angebote, die SchülerInnen und KollegInnen für die Schulgemeinschaft anboten.

Neben **Häkeln und Gestalten**, konnten Glücksmomente verewigt werden. Unter dem Motto Glücksmomente wollte das Team der "Stillen Pause" auf ihre Art und Weise zur Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit beitragen. So hatten die SchülerInnen die Möglichkeit, in der Aula Gläser zu gestalten, in denen sie künftig individuelle Glücksmomente sammeln können. Wichtig ist dabei, dass diese Momente - beispielsweise ein geselliger Abend mit Freunden - nicht einfach nur notiert werden, sondern dass man sich auch an das positive Gefühl, das man dabei empfunden hat, erinnert und das aufschreibt. An Tagen, an denen es einem nicht so gut geht, können aus dem Schraubglas solche Momente herausgeholt und mit möglichst vielen Sinnen nochmal neu erlebt werden. Neben der psychischen Gesundheit wurde bei diesem Angebot auch dem Aspekt der Nachhaltigkeit Rechnung getragen, da ausschließlich ausrangierte (Obst-)Gläser verwendet wurden.

Auch beim Erstellen einer **Collage zum Thema Selbstbewusstsein** stand die Selbstachtung und das Selbstwertgefühl im Mittelpunkt. Das Ziel bestand darin sich kreativ mit dem Thema auseinanderzusetzen, allen Gedanken frei festzuhalten, um möglichst die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und sein eigenes positives Selbstbild abzuleiten. Nach dem Motto: Jeder hat Stärken, man muss sie nur erkennen. Lausch ein dich hinein! Viele TeilnehmerInnen betonten, ein solches Projekt wiederholen zu wollen, um in kontinuierlich das Selbstbewusstsein zu pushen. Neben der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstbewusstsein am Plakat konnte man in **Yogakursen** zu sich selbst finden und in einem Kurs die positiven Auswirkungen von Berührungen, wie einer herzlichen Umarmung erfahren.

Neben dem Thema Selbstbewusstsein stand aber auch die Nachhaltigkeit im Mittelpunkt. Wie das? - Lest selbst. Wer kennt sie nicht: die Schrankleichen, die seit Jahren im Kleiderschrank hängen, ohne getragen zu werden, aber dennoch zu schade sind, um sie wegzuwerfen oder in die Altkleidersammlung zu geben? Und wer kennt es nicht: die Freude über ein neues (wenn auch getragenes) Kleidungsstück, das noch dazu kostenfrei ist? Auch das kann das Selbstbewusstsein ordentlich pushen.

Die Lösung hierfür lautet**: KLEIDERTAUSCH**

Bereits zum dritten Mal fand eine solche Aktion an der FOSBOS Regensburg statt.

Die Kleidung der Spendenwilligen wurde im Vorfeld gesammelt und nach Größen sortiert, so dass alle Schülerinnen und Schüler sowie Kolleginnen und Kollegen der FOSBOS Regensburg während der Nachhaltigkeitswoche gezielt stöbern und bei Gefallen ein oder mehrere Kleidungsstücke mitnehmen konnten. Auch wer nichts gespendet hatte, durfte sich natürlich bedienen, denn am Ende blieb ohnehin noch Kleidung übrig (welche für weitere Kleidertauschaktionen genutzt oder für einen guten Zweck gespendet wird).

So erfüllte die Kleidertauschaktion während der Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit ihren Zweck in zweierlei Hinsicht:
Gut erhaltene Kleidung wird nicht weggeworfen, sondern weiter getragen = NACHHALTIG
Ein kostenloses, neues Kleidungsstück setzt Glückshormone frei = GESUND

Doch auch in kulinarischer Hinsicht wurde auf Nachhaltigkeit und Regionalität geachtet. So wurden passend zu **Halloween Kürbisse** aus der Region bearbeitet. Die SchülerInnen haben in der Aula nach eigenen Vorstellungen miteinander bereitgestellte Kürbisse aushöhlen und schnitzen dürfen. Gruslige Gesichter grinsten so in die Aula. Auch die Kerne der Kürbisse wurden weiterwendet. Sie wurden getrocknet, mit Zucker und Zimt geröstet und als Snack am nächsten Tag gegessen. Super lecker!! Kürbisse, die schon die besten Tage hinter sich gebracht hatten, konnten bereits zugeschnitten und kostenlos für Suppen oder andere Gerichte mitgenommen werden.

Neben den Kürbiskernen hat das Greenteam einen erfolgreichen Kuchenverkauf mit verschiedensten Kuchen organisiert. Besonders die veganen Kuchen waren sehr beliebt. Zudem wurde Honig aus einer Kooperation mit einer Imkerei angeboten. Durch das Verteilen frischer, saftiger Äpfel von den eigenen Bäumen, konnten wir außerdem ein Zeichen für gesunde Ernährung und nachhaltigen Konsum setzen.

An dieser Stelle möchten wir uns nochmal bei allen SpenderInnen, allen Mitwirkenden, sowie den fleißigen HelferInnen während der Pausen bedanken. Ihr seid spitze

Vielen Dank auch an die an Schreiberlinge:
Simon van Kempen, Johanna Stuber, Melissa Zekoli, Tanja Fitzek, Alexandra Kesler, Maria Werth, Lisa Groß

DANKESCHÖN

Euer GREENTEAM mit Monika Harrer und Kathrin Gradl

Fake it, till you make it!!!

auch mal “nein” sagen

sich selbst wertschätzen

Bleib cool!

You are your own MAIN CHARAKTER!!!

Du schaffst alles, wenn du willst!!

eigene Meinung haben

Jesus is king!!

Selbstbewusstsein

Du bist naturschön!!

Selbstliebe

Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt!!

STRONG WOMAN

Du bist supi !!

Ich mache, was ich WILL !!

Die Welt dreht sich immer weiter- WHO CARES?

Collage anlässlich der Nachhaltigkeitswoche im Schuljahr 2024/2025 zum Thema „Selbstbewusstsein“ by Greenteam Harrer & Gradl, created by M. Harrer

Steigt´s mir am Buckel!!!

SPREAD LOVE

Just do it!!

Keine Selbstzweifel

SEI OFFEN UND POSITIV!!

It gets better!!

YOLO!!!

Shine on!!

Always keep fighting!!

SEI SO ZU ANDEREN, WIE DU AUCH SELBST BEHANDELT WERDEN WILLST!!

Selbstbewusstsein

Ich mache was ich will!

SLAY!!

Ich fühle mich wie ein ALIEN unter allen ANDEREN!!

LEBEN

QUEEN!

I can´t

Schäm dich nicht für Hilfe!

Es ist egal, was andere denken!

Suizidhotline
0800 1110 111

LOL !!!

Collage anlässlich der Nachhaltigkeitswoche im Schuljahr 2024/2025 zum Thema „Selbstbewusstsein“ by Greenteam Harrer & Gradl, created by M. Harrer