

# Zertifikat

Hiermit wird bestätigt, dass

Frau Maria Mustermann

*Geboren am:* 14.03.2004

an der **Gesundheitspeers – Ausbildung mit sehr großem Engagement** teilgenommen hat.

## Folgende Kompetenzen wurden während der Ausbildung erworben:

Der Schüler/die Schülerin

- ❖ kann das Ernährungs- und Konsumverhalten von Jugendlichen reflektieren, bewerten und Empfehlungen zur Optimierung geben.
- ❖ wendet Kommunikationsstrategien und Coachingmethoden in der Praxis an.
- ❖ gibt Grundlagen zur Gesundheitsprävention, zur Lebensmittelqualität und zum Konsumverhalten in einem Workshop an Jugendliche weiter.

Maria Mustermann arbeitete in allen Phasen der Ausbildung und in allen Gestaltungsphasen des Workshops mit sehr großem Engagement mit und brachte Teamgeist, organisatorisches Talent, selbständiges Denken, Kreativität und fachliche Kompetenz in das Projekt ein.

\_\_\_\_\_  
Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Dagmar Schnedl

\_\_\_\_\_  
Martina Hasler, BEd.

\_\_\_\_\_  
Schulstempel und Datum

\_\_\_\_\_  
Direktorin Mag.a Michaela Karner



Bundesschulen  
FOHNSDORF

# Die Vielfalt deiner Zukunft

## Beiblatt:

### Details zur Gesundheitspeersausbildung und zum Workshop

#### Was tun die Gesundheitspeers?

Die Peer Education ist ein Projekt von Schülern/innen für Schüler/innen. In dem Workshop „Fit durch's Leben!“ geben die Peers Wissenswertes über gesunde Ernährung, Bioqualität und einen gesunden Lebensstil weiter.

Der acht Stationen umfassende Workshop wurde gemeinsam mit den Peers für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I entwickelt. Zentrale Themen des Workshops sind Ernährung, Bewegung sowie bewusstes und kritisches Konsumverhalten. Die Ausbildung dauert 35 Unterrichtseinheiten. Zusätzlich engagieren sich die Peers für schulinterne und externe gesundheitspräventive Projekte.

#### ***Inhalte und Ablauf des Workshops – „Fit durch's Leben!“:***

##### **Einstiegsvortrag zu folgenden Themen:**

Die Ernährungspyramide und ich!  
Leistungskurve – durch den Tag gekurvt.  
Schwergewichtige Jugend – Was sind die Ursachen dafür?

##### **Stationenbetrieb:**

1. Station: „Trink dich fit!“
2. Station: „Obst und Gemüse – Die Bodyguards unseres Körpers!“
3. Station: „Energiebalance – Kohlenhydrate aber richtig“
4. Station: „Eiweiß bringt's!“
5. Station: „Sweet dreams – Süßes ohne Reue!“
6. Station: „Fett ist nicht gleich Fett“
7. Station: „Power ingredients“
8. Station: „Food detective – Was steckt in unserem Essen?“

##### **Abschließende Bewegungssequenz:**

Information über die Bewegungspyramide,  
gehirngerechte Übungen zur Förderung der Koordination und Konzentration.

### **Prämierung der Gesundheitspeersausbildung durch den Bildungsförderungsfonds für Gesundheit und nachhaltige Entwicklung**

Die Gesundheitspeersausbildung wurde im Schuljahr 2016 als eines der besten Gesundheitsprojekte Österreichs ausgezeichnet! Dafür erhielten die Bundesschulen Fohnsdorf eine von Frau Bundesministerin Mag.<sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Sonja Hammerschmid unterzeichnete Urkunde!

✉ A-8753 Fohnsdorf  
@ info@bundesschulen-fohnsdorf.at  
www.bundesschulen-fohnsdorf.at

✉ Spitalgasse 8  
☎ +43 (0)5 02 48-078  
🖨 +43 (0)5 02 48-078-17

Bundesministerium für Finanzen  
IBAN: AT590 1000 00005261.071  
BIC: BUNDATWW