

# Präventionstermine der Klassen 5 bis 9 für das Schuljahr 2022/23

Klasse	Datum	Uhrzeit	Thema	Veranstalter/Ort	Unkosten	Klassenleitung
5	05.10.22 Mittwoch	09:00 – 13:00 Uhr <b>Klassenleitertag</b>	<b>Medienprävention</b> <b>Raum 125</b> „Generation Like“ – Aufwachsen in Sozialen Medien 5-1: 09:00 – 10:30 Uhr 5-2: 11:30 – 13:00 Uhr	<b>Sportgymnasium</b> Referentin: <b>Frau Schumann</b> (Beraterin AOK Plus)  <b>DKSB / Verbrau- cherzentrale Sach- sen</b>	4€ pro Schüler*in	5-1 Frau Dönges
			<b>Medien- und Gewaltprävention</b> <b>Make a Change</b> – gemeinsam gegen Mobbing 5-2: 09:00 – 10:30 Uhr <b>Raum 102</b> 5-1: 11:30 – 13:00 Uhr			5-2 Frau Oeder
6-1	04.11.22 Freitag	13:30 - 15:00 Uhr <b>Raum 102</b>	<b>Medienprävention</b> „Generation Like“ – Aufwachsen in Sozialen Medien	<b>Sportgymnasium</b> Referentin: <b>Frau Schumann</b> (Beraterin AOK Plus)	2€ pro Schüler*in	6-1 Herr Pilous
6-2	02.11.22 Mittwoch	08:00 - 09:30 Uhr <b>Raum 102</b>				6-2 Frau Zschau
6	20.12.22 Dienstag	08:00 - 14:30 Uhr <b>Klassenleitertag</b>	<b>Suchtprävention</b> „Drogen und Sucht“ 6-1: 08:00 – 11:00 Uhr 6-2: 11:30 – 14:30 Uhr	<b>Projekt Drahtseil</b> Ritterstr.5	2€ pro Schüler*in	6-1 Herr Pilous
						6-2 Frau Zschau

7	06.10.22 Donnerstag	08:30 - 14:30 Uhr	<b>Medienprävention</b> <b>„Follow US“</b> 7-1: 08:30 - 10:00 Uhr 7-2: 10:30 - 12:00 Uhr 7-3: 13:00 - 14:30 Uhr <b>Raum 302</b>	<b>Sportgymnasium</b> Referentin: <b>Frau Schumann</b> (Beraterin AOK Plus) <b>und der DKSB</b>	4€ pro Schüler*in	7-1 Herr Bierbach	
			<b>„Generation Like“ – Aufwachsen in Sozialen Medien“</b> <b>Raum 202</b>			7-2 Frau Schönebeck	
			<b>Klassenleiterstunde</b> <b>Raum 102</b> 7-1: 10:30 - 12:00 Uhr 7-2: 13:00 - 14:30 Uhr 7-3: 08:30 - 10:00 Uhr			7-3 Frau Franz	
8-1	06.02.23 Montag	08:00 - 11:00 Uhr	<b>Suchtprävention</b> <b>„Planspiel Tom und Lisa“ – Eine Feier mit oder ohne Alkohol</b>	<b>Projekt Drahtseil</b> Ritterstr.5 04109 Leipzig	2€ pro Schüler*in	8-1 Herr Gläsel	
8-2		11:30 - 14:30 Uhr				8-2 Herr Lauer	
8-3	07.02.23 Dienstag	08:00 - 11:00 Uhr				<b>Klassenleitertag</b>	8-3 Frau Ranft
8-4		11:30 - 14:30 Uhr					8-4 Frau Weyer
9-1	29.03.23 Mittwoch	08:00 - 11:00 Uhr	<b>Suchtprävention</b> <b>„Cannabis und Crystal“ – Von der Verharmlosung bis zur Psychose</b>	<b>Projekt Drahtseil</b> Ritterstr.5 04109 Leipzig	2€ pro Schüler*in	9-1 Herr Roos	
9-2/9D <sub>2</sub>		11:30 - 14:30 Uhr				9-2 Herr Dittrich 9D <sub>2</sub> Herr Marschner	
9-3	05.04.23 Mittwoch	08:00 - 11:00 Uhr				<b>Klassenleitertag</b>	9-3 Frau Gerner
9-4		11:30 - 14:30 Uhr					9-4 Frau Kurzke

**Über die Zusatzveranstaltungen durch das Projekt „LIFENET“ und die Sportpsychologie werden wir per Mail informieren.**

# Themenabende im Schuljahr 2022/23

Datum / Uhrzeit	Thema	Referent*in	Wie?
<b>11.10.2022</b> 19:00 – 20:30 Uhr	<b>Psychische Gesundheit</b> Zum Umgang mit Herausforderungen im Nachwuchsleistungssport	<b>Johanna Kaiser</b> Psychologin an der UNI-Leipzig  <b>Anna Baron-Thiene</b> Diplom-Sportwissenschaftlerin und Sport- psychologische Expertin an der TU Chemnitz	LIVE im Spogyma
<b>09.11.2022</b> 18:00 – 19:30 Uhr	<b>„Generation Like“ – Aufwachsen in Sozialen Medien</b>	<b>Johanna Schumann &amp; Cindy Sommer</b> Beraterinnen von der AOK-Plus	LIVE im Spogyma
<b>01.02.2023</b> 19:00 – 20:30 Uhr	<b>360° Sporternährung -</b> <b>Wie kann ich meine Leistung und Gesundheit mit meiner</b> <b>Ernährung bestmöglich steigern?</b>	<b>Victoria Birnbaum</b> Diätassistentin mit Weiterbildung Sporternährung	LIVE im Spogyma
<b>19.04.2023</b> 19:00 – 20:30 Uhr	<b>Familienleben in der Pubertät</b>	<b>Frau Berg</b> - Kinderschutzbund Leipzig (familienbildung@dksb-leipzig.de)	ONLINE

Einladungen werden per Mail über die Klassenlehrer\*innen weitergeleitet

# Workshops im Schuljahr 2022/23

Thema I:

## Power in den Pausen

Was kann ich alles in meine Brotdose packen, um den Alltag mit viel Energie zu bewältigen?

Eckdaten:

**15.03.2023**

18:00-20:00 Uhr

Lehrküche Spogyma

---

Thema II:

## Wettkampfernährung für Profis

Wie kann ich mit einfachen und leckeren Rezepten zum Nachmachen meinen Körper vor und während eines Wettkampfes optimal versorgen?

Eckdaten:

**24.04.2023**

18:00-20:00 Uhr

Lehrküche Spogyma

---

Thema III:

## Wunschthema der Eltern

Eckdaten:

**07.06.2023**

18:00-20:00 Uhr

Lehrküche Spogyma

---

Alle Workshops werden durch unsere Ernährungsberaterin **Victoria Birnbaum** (Diätassistentin mit Weiterbildung Sporternährung) in der Lehrküche am Landesgymnasium für Sport durchgeführt.

**Anmeldung erfolgt per Mail an [d.strotzer@sportgym.lernsax.de](mailto:d.strotzer@sportgym.lernsax.de). Begrenzte Teilnehmeranzahl!**