



Kategorie 6

Der gesunde Mensch



„mens sana in corpore sano“
„ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“

- nach Juvenal

Ist schon klar, aber wie sieht das im Alltag aus? Wie hält man denn Körper und Geist gesund?

Kleinere Kinder haben einen natürlichen Spaß an Bewegung. Bei Jugendlichen ist das aus unterschiedlichen Gründen nicht immer so, Zeit und Gelegenheit fehlen zu oft. Für viele ist Schulsport der einzige Sport. Aber wer regelmäßig in der Freizeit Sport treibt – vielleicht auch in einer Mannschaft – weiß, wie gut sich das anfühlt. Was machen Sport und Bewegung mit Euch? Erzählt es uns!

Oder das Thema Ernährung: Sich wirklich gesund zu ernähren, ist nicht immer so einfach, denn Fast Food und Snacks schmecken erstmal gut, sind aber meistens nicht gut für den Körper. Was hilft?

Auch die Medien spielen eine Rolle beim Thema gesunder Körper und Geist. Positiv, wenn man zu Youtube-Videos Fitness macht, negativ, wenn man fragwürdige Schönheitsideale vorgeführt bekommt. Was habt Ihr hier für Erfahrungen gemacht? Und was fällt Euch zum Thema mentale Gesundheit ein? Wie kann man diese erhalten? Gesund sein ist nicht selbstverständlich, aber auch nicht kompliziert!

Uns interessieren Eure Ideen dazu, wie man es schafft, körperlich und geistig gesund zu sein. Überlegt mal, was Euch im Alltag dabei helfen würde, Euch rundum wohl zu fühlen. Habt Ihr da innovative Ansätze, wie das gelingen kann?

Ganz wichtig: Macht Euch schon jetzt Gedanken darüber, wie Ihr das Ganze präsentieren wollt. Ihr könnt dazu im Upload-Bereich Filme, Audio-Dateien, PDFs oder Fotos und natürlich Texte hochladen.

Wichtige Termine:

- **Team zusammenstellen, Thema finden und anmelden bis 31. Januar 2022**
- **Projekt-Präsentation hochladen bis 24. April 2022**

#Beweg Dich #Schulkantine – yummie #bin ich mein Körper? #Bodypositivity #klar werde ich 100 #nach'm Sport geht's mir gut #draußen oder drinnen #kochen kann doch jeder #schwitzen mit und ohne App #diese medizinischen Fortschritte brauchen wir dringend #Selbstachtsamkeit

Macht mit bei einem spannenden Wettbewerb!
Anmeldung unter www.leonardo-award.de
Leonardo 2021/22 freut sich auf Eure Projekte

Leonardo
2022

