

---

**„SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION“**

**EHRENAMTLICHE VOM WEISSEN RING E.V. REFERIEREN ÜBER ZIVILCOURAGE**



Zum 20jährigen Jubiläum der Sophie-Scholl-Schule in Mainz (BBS2) stand passend zur Namensgeberin auch das Thema Zivilcourage im Zentrum der Feierlichkeiten. Mit dem WEISSEN RING konnte das 05ER Klassenzimmer für das neue Schuljahr einen Umsetzungspartner gewinnen, der im Modul „Sucht- und Gewaltprävention“ aktiv werden soll.

Zivilcourage ist dabei ein Thema, das der Verein behandelt. So klärten die ehrenamtlichen Referenten, Wolfgang Eisenbrandt und Hardy Betz über das Thema auf und gaben den Schülerinnen und Schülern Tipps für den Alltag mit.

---

**„GESUNDHEIT UND SPORT“**

**VORTRAG ÜBER ERNÄHRUNG BEIM GYMNASIUM NIEDER-OLM**



Für den Sportleistungskurs des Gymnasiums Nieder-Olm stand eine ganz besondere Einheit auf dem Stundenplan. Marvin Kilian, Leiter Athletik, Reha und Sportwissenschaften des Nachwuchsleistungszentrums, erklärte den ca. 25 Schülerinnen und Schülern in einem einstündigen Vortrag die Besonderheiten von Ernährung im Leistungssport. Nachdem

der Experte allgemeine Grundlagen und Herausforderungen der Ernährungssteuerung thematisierte, stellte er auch verschiedene Ernährungsstrategien von erfolgreichen Profisportlern vor.

---

**„SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION“**

**LIONHOF E.V. ZU GAST IN DER OPEL ARENA**



Für zwei neunte Klassen des Gymnasiums Kirn ging es für einen Vormittag nach Mainz in die OPEL ARENA. Die knapp 50 Schüler der Partnerschule des 05ER Klassenzimmers erhielten abwechselnd eine Einheit zum Thema „Raufen nach Regeln“ und eine Stadionführung durch die Heimspielstätte unserer 05ER. Aufgeteilt in zwei Gruppen

lernten die Schüler einige Selbstverteidigungstechniken kennen und absolvierten verschiedene sportliche Übungen, die von den Jugendlichen mit viel Spaß und auch Anstrengung umgesetzt wurden.

---

**„GESUNDHEIT UND SPORT“**

**05ER KLASSENZIMMER UNTERSTÜTZT TISCHTENNIS-**  
**MINIMEISTERSCHAFTEN 2019**



Traditionell unterstützte das 05ER Klassenzimmer auch in diesem Jahr die Tischtennis-Minimeisterschaften für die 5. und 6. Jahrgangsstufe an der Diltheyschule in Wiesbaden. Tomasz Kasica, sportlicher Jugendleiter der Tischtennisabteilung, spielte ein paar Bälle mit den Teilnehmern und stellte sich vor der Siegeherrung in einem Show-Match einer Schülerin.



„FIT4JOB“

### URANO NEUER PARTNER DES 05ER KLASSENZIMMERS



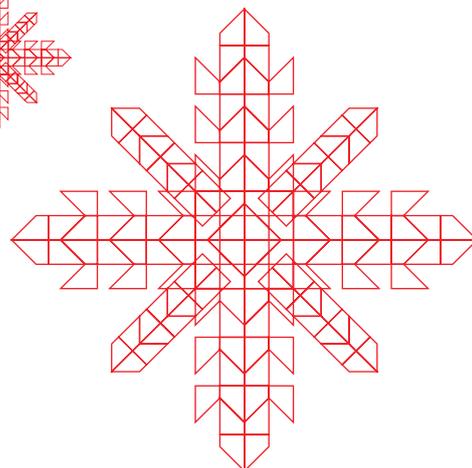
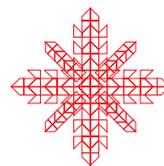
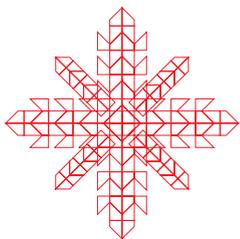
Für die zweite Hälfte des Schuljahres konnte das 05ER Klassenzimmer einen Partner gewinnen, der sich in der Vergangenheit schon einmal für das Projekt engagiert hat und sogar zu den Partnern der ersten Stunde zählte. Die URANO Informationssysteme GmbH wird ab sofort Partner des 05ER Klassenzimmers sein und uns dabei unterstützen, Schulen, aber auch Schülerinnen und Schüler fit für die Digitalisierung zu machen. Genauere Informationen zum Angebot sind im Anhang zu finden. Wir würden uns freuen, wenn die Ansprechpartner diese Neuerung an das Kollegium weitergeben könnten. Bei Fragen, Anmerkungen und Interesse an einer Aktion stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

### AKTIONEN BESSER PLANEN UND ORGANISIEREN

#### 05ER-KLASSENZIMMER-FORMULAR

Für die zweite Hälfte des neuen Schuljahres möchten wir zur Verbesserung der Planung und Organisation von Aktionen beitragen. Um dies zu gewährleisten, würden wir alle Partnerschulen darum bitten, das Formular, welches unter folgendem Link zu finden ist, auszufüllen, sodass uns unkompliziert direkt alle wichtigen Informationen vorliegen, um die weitere Planung von Aktionen gemeinsam mit den jeweiligen Ansprechpartnern anzugehen. Vielen Dank!

**HIER KLICKEN!**



**DER 1. FSV MAINZ 05 E. V. WÜNSCHT IHNEN UND  
IHRER FAMILIE FROHE WEIHNACHTEN UND EINEN  
GUTEN RUTSCH INS NEUE JAHR 2020!**