



1. FSV MAINZ 05

05ER Klassenzimmer

DIE MODULE

MODULE

05ER
KLASSEN-
ZIMMER



NULL EINS

Diversität und Teilhabe

NULL ZWEI

Sucht- und Gewaltprävention

NULL DREI

Gesundheit und Sport

NULL VIER

Arbeit und Leben

NULL FÜNF

Umwelt- und Klimaschutz

TEAM- EVENTS

Gemeinschaftsprojekte mit mehreren Partnerschulen

The background consists of a repeating pattern of triangles in two shades of red: a vibrant red and a darker, muted red. The triangles are arranged in a way that creates a sense of depth and movement, with some pointing upwards and others downwards, forming a tessellated effect.

NULL EINS – DIVERSITÄT UND TEILHABE

NULL EINS – DIVERSITÄT UND TEILHABE

→ FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

> Rote Karte

- > Thema: Rassismus
- > Alter: ab der 7. Klasse
- > Umfang: 3-4 Schulstunden

> Fairplay

- > Thema: Werte & Respekt oder Wertedialog
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 3-4 Schulstunden

> Que(e)rpass

- > Thema: sexuelle Vielfalt, Orientierung geschlechtliche Identität
- > Alter: ab der 8. Klasse
- > Umfang: 4 Schulstunden

> Fußball für alle

- > Thema: Blindenreportage
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 3 Schulstunden



Fußball für alle

NULL EINS – DIVERSITÄT UND TEILHABE

→ FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

> Rote Karte

- > Thema: Rassismus
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Was bedeutet Rassismus (Alltagsrassismus, Rassismus im Fußball,...)
 - > Wie kann man sich schützen? Umgang mit/ gegen Rassismus



Rote Karte

> Fairplay

- > Thema: Werte und Respekt
- > Umfang: 4 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Vorsicht Vorurteile
 - > Radikalisierung, Islamisierung



Fairplay



NULL ZWEI – SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION

NULL ZWEI – SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION

→ FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

05ER
KLASSEN-
ZIMMER



> Dopingprobe

- > Thema: Präventionsworkshops zu den Themen Alkohol, Nikotin und andere Drogen
- > Alter: ab der 8. Klasse
- > Umfang: 3 Schulstunden

> Videoanalyse

- > Thema: Digitale Selbstverteidigung
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 2-4 Schulstunden



Befreiungsschlag

> Faires Tackling

- > Thema: Raufen nach Regeln
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 3-4 Schulstunden

> Game over

- > Thema: Präventionsworkshops zur Handysucht/ Glücksspielsucht
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 2-4 Schulstunden

> Befreiungsschlag

- > Thema: Präventionsworkshop zu Cybermobbing/ Zivilcourage
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 3 Schulstunden



Faires Tackling

NULL ZWEI – SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION

→ FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

05ER
KLASSEN-
ZIMMER



> Dopingprobe

- > Thema: Präventionsworkshops zu den Themen Rauchen, Alkohol & Drogen
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Umgang mit verschiedenen Süchten
 - > Wie erkenne ich, wenn Schülerinnen und Schüler Drogen nehmen?

> Game over

- > Thema: Präventionsworkshops zur Handysucht/ Glücksspielsucht
- > Umfang: 2 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Umgang mit verschiedenen Süchten
 - > Wie erkenne ich, wenn Schülerinnen und Schüler abhängig sind?

> Faires Tackling

- > Thema: Selbstverteidigung
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Erlernen von Selbstverteidigungstechniken

> Befreiungsschlag

- > Thema: Präventionsworkshop zu Cybermobbing/ Zivilcourage
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Umgang und Schutz der Betroffenen
 - > Stärkung der Persönlichkeit

The background of the image is a repeating geometric pattern of triangles. The triangles are arranged in a grid-like fashion, with some pointing upwards and some downwards. The colors are a vibrant red and a darker, muted red, creating a high-contrast, modern aesthetic.

NULL DREI – GESUNDHEIT UND SPORT

NULL DREI – GESUNDHEIT UND SPORT

→ FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

05ER
KLASSEN-
ZIMMER



> Zuckerpass

- > Thema: Gesunde Ernährung
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 2 Schulstunden

> Regenerationstraining

- > Thema: Yoga & Achtsamkeit
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 2-3 Schulstunden

> Training wie die Profis

- > Thema: Spielen und Bewegen mit und ohne Ball
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 2 Schulstunden

> Mentales Training

- > Themen:
 - > Chaos im Kopf – wie Gedanken mein Leben beeinflussen
 - > Selbstvertrauen – Ein „How-To“ Workshop
- > Alter: ab der 8. Klasse
- > Umfang: 4 Schulstunden



*Training wie
die Profis*

NULL DREI – GESUNDHEIT UND SPORT

→ FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

05ER
KLASSEN-
ZIMMER



> Regenerationstraining

- > Thema: Yoga & Achtsamkeit
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Erleben und Erlernen von verschiedenen Achtsamkeitsübungen
 - > Übertragung in Schulalltag

> Trainerfortbildung

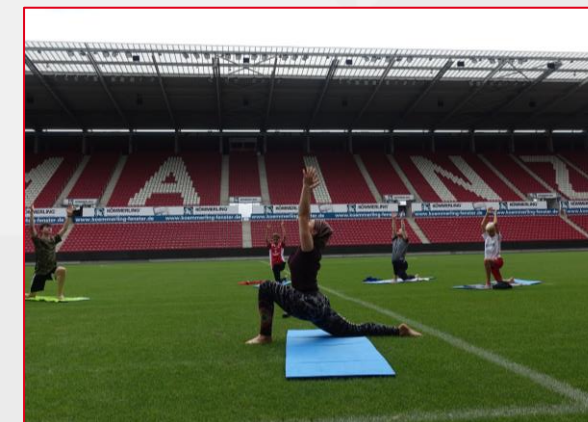
- > Thema: Fußballbasistechniken (kennen-)lernen
- > Umfang: 4 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Fußball und Ballsport mit heterogenen Gruppen

> Rote Karte für Rückenschmerzen

- > Thema: Rückenschule
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Mobilität des Rückens
 - > Sportpraxis

> Mentales Training

- > Thema: Umgang mit Kindern und Jugendlichen mit Stress
- > Umfang: 4 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Psychische Gesundheit in der Schule



Regenerationstraining

The background consists of a repeating pattern of triangles in two shades of red: a vibrant red and a darker, muted red. These triangles are arranged in a way that creates a three-dimensional, isometric effect, resembling a series of stacked cubes or a complex architectural facade. The triangles are oriented in various directions, some pointing up and some down, creating a dynamic and textured visual field.

NULL VIER – ARBEIT UND LEBEN

NULL VIER – ARBEIT UND LEBEN

→ FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER



> Eingenetzt

- > Thema: Medienkompetenz und Social Media
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 2-4 Schulstunden

> Gehalten – Finanzen fest im Griff

- > Thema: Umgang mit Finanzen
- > Alter: ab der 9. Klasse
- > Umfang: 3 Schulstunden

> Nach dem Spiel ist vor dem Spiel

- > Thema: Ausbildungs- und Berufsberatung
- > Alter: ab der 9. Klasse
- > Umfang: 2-3 Schulstunden

> Transfermarkt

- > Thema: Fairer Handel, Postkolonialismus, Globalisierung und Macht
- > Alter: ab der 10. Klasse
- > Umfang: 4-6 Schulstunden

> Mittendrin statt nur dabei

- > Thema: Vorträge von Mainz 05
- > Alter: abhängig der Themen
- > Umfang: 2 Schulstunden

NULL VIER – ARBEIT UND LEBEN

→ FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

> Eingenetzt

- > Thema: Medienpädagogik
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Umgang mit digitalen Medien im Unterricht

> Mittendrin statt nur dabei

- > Thema: Vorträge von Mainz 05
- > Umfang: 2 Schulstunden
- > Themen:
 - > Marketing, eSPORTS, Inside Nachwuchsleistungszentrum
 - > Soziales Engagement
 - > und weitere



*Mittendrin statt
nur dabei*

NULL FÜNF – UMWELT- UND KLIMASCHUTZ

NULL FÜNF – UMWELT- UND KLIMASCHUTZ

→ FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER



> Fairplay mit der Umwelt

- > Thema: Ökologischer Fußabdruck
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 3-4 Schulstunden

> Nachspielzeit

- > Thema: Abfalltrennung und Upcycling
- > Alter: bis zur 8. Klasse
- > Umfang: 2-3 Schulstunden

> 2. Halbzeit

- > Thema: Lebensmittelverschwendung entgegenwirken
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 3 Schulstunden

> Kick it fair

- > Thema: Faire Produktion von Fußbällen und Trikots
- > Alter: 7. – 10. Klasse
- > Umfang: 4-6 Schulstunden

> Greenfootball

- > Thema: Nachhaltigkeit bei Mainz 05
- > Alter: ab der 10. Klasse
- > Umfang: 2 Schulstunden

> Das Spiel hinter dem Spiel

- > Thema: Escape Room
 - > Kleidung inkl. Upcycling *oder*
 - > Was steckt in meinem Handy?
- > Alter: ab der 7. Klasse
- > Umfang: 3 Schulstunden

NULL FÜNF – UMWELT- UND KLIMASCHUTZ

→ FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

> Fairplay mit der Umwelt

- > Thema: Ökologischer Fußabdruck
- > Umfang: 3 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Nachhaltigkeit fördern
 - > Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks

> Kick it fair

- > Thema: Faire Produktion von Fußbällen und Trikots
- > Umfang: 4-6 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Was bedeutet Faire Produktion?
 - > Wie können Fußbälle und Trikots nachhaltig hergestellt werden?

> Greenfootball

- > Thema: Nachhaltigkeit bei Mainz 05
- > Umfang: 2 Schulstunden
- > Inhalt:
 - > Vortrag zum Thema Nachhaltigkeit



*Nachhaltigkeit
bei Mainz 05*

GEMEINSCHAFTSAKTIONEN

GEMEINSCHAFTSAKTIONEN – GEMEINSCHAFTSPROJEKTE MIT MEHREREN PARTNERSCHULEN

05ER
KLASSEN-
ZIMMER



> Mindestens 4 pro Schuljahr

> Klimakonferenz

- > Wann: vsl. Herbst
- > Alter: ab 9. Klasse
- > Umfang: 9:30-14:30 Uhr

> 05ER Fußballmeisterschaft

- > Wann: vsl. Frühjahr
- > Alter: Jahrgänge 6. – 7. Klasse
- > Umfang: 9:30 – 14:30 Uhr



*05ER
Fußballmeisterschaft*

> Spendenaktion im Rahmen der Erinnerungswoche

- > Wann: um den 27.01.
- > Alter: ganze Schule
- > Umfang: zwei Wochen

> 05ER Spendenlauf

- > Wann: vsl. Frühjahr
- > Alter: ganze Schule
- > Umfang: 9:30 – 14:30 Uhr



*05ER
Spendenlauf*

The background of the image is a repeating geometric pattern of triangles in two shades of red: a vibrant red and a darker, muted red. The triangles are arranged in a way that creates a sense of depth and movement, with some pointing upwards and others downwards, forming a tessellated effect.

UNSERE PARTNER

UNSERE SPONSOREN UND UMSETZUNGSPARTNER

05ER
KLASSEN-
ZIMMER



Menschsein
stärken **ib**

WEISSER RING

ELAN
Entwicklungspolitisches
Landesnetzwerk
Rheinland-Pfalz



**FAN PROJEKT
MAINZ e.v.**

The pursuit of health
**EMPOWER
LEAGUE**



Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau

Rheinhessen



GermanDream



Der Landesbeauftragte für
den **DATENSCHUTZ** und die
INFORMATIONSFREIHEIT
Rheinland-Pfalz



Demokratie
leben!



MEDIEN.RLP
INSTITUT FÜR MEDIEN UND PÄDAGOGIK E.V.

BRÜCKE
Jugend- & Drogenberatung

SCHLAU
MAINZ