



**1. FSV MAINZ 05**

# **05ER Klassenzimmer**

---

STAND 2023



# **DIE MODULE**

# MODULE



## **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



# **NULL EINS – INTEGRATION UND INKLUSION**

# NULL EINS – DIVERSITÄT UND TEILHABE

## → FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

05ER  
KLASSEN-  
ZIMMER



### > Zwölfter Mann

- > Thema: Fankultur und Fansein
- > Alter: ab der 7. Klasse
- > Umfang: 2 Schulstunden

### > Fairplay

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

### > Rote Karte

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

### > Fußball für alle

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

### > Que(e)rpass

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



*Fußball für alle*

### Unsere Werte

Gesundheit    Vertrauen  
Familie    Respekt    Unabhängigkeit  
Liebe    Ehrlichkeit  
Freunde    Harmonie  
Glaube

*Fairplay*

# NULL EINS – DIVERSITÄT UND TEILHABE

## → FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

05ER  
KLASSEN-  
ZIMMER



### > Rote Karte

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

### > Fairplay

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



*Fußball für alle*

### Unsere Werte

Gesundheit    Vertrauen  
Familie    Respekt    Unabhängigkeit  
Liebe    Ehrlichkeit  
Freunde    Harmonie  
Glaube

*Fairplay*



# **NULL ZWEI – SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION**

# NULL ZWEI – SUCHT- UND GEWALTPRÄVENTION

## → FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

05ER  
KLASSEN-  
ZIMMER



### > Dopingprobe

- > Thema: Präventionsworkshops zu den Themen Rauchen, Alkohol & Drogen
- > Alter: ab der 7. Klasse
- > Umfang: 3 Schulstunden

### > Faires Tackling

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

### > Game over

- > Thema: Präventionsworkshops zur Handysucht/ Glücksspielsucht
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 3 Schulstunden

### > Videoanalyse

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

### > Befreiungsschlag

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



*Befreiungsschlag*



*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:
  - > Siehe Dopingprobe

### > Faires Tackling

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

### > Befreiungsschlag

- > Thema: Präventionsworkshop zu Cybermobbing/ Zivilcourage
- > Umfang: 2 Schulstunden
- > Inhalt:
  - > Umgang und Schutz der Betroffenen
  - > Stärkung der Persönlichkeit



*Befreiungsschlag*



*Faires Tackling*



**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: 3 Schulstunden

### > Mentales Training

- > Thema: Verrückt? Na und! Psychisch fit in der Schule
- > Alter: ab der 8. Klasse
- > Umfang: 5 Schulstunden
- > Hinweis: ab Januar 2024 wieder möglich



*Training wie die Profis*



*Zuckerpass*

# 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

### > **Rote Karte für Rückenschmerzen**

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

### > **Trainerfortbildung**

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

### > **Mentales Training**

- > Thema: Verrückt? Na und! Psychisch fit in der Schule
- > Umfang: 5 Schulstunden
- > Inhalt:
  - > Psychische Gesundheit in der Schule
  - > Umgang mit Kindern und Jugendlichen mit Ängsten und psychischen Erkrankungen



*Trainerfortbildung*



*Zuckerpass*



**NULL VIER – ARBEIT UND LEBEN**

# NULL VIER – ARBEIT UND LEBEN

## → FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

05ER  
KLASSEN-  
ZIMMER



### > **Eingenetzt**

- > Thema: Medienkompetenz und Social Media
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 3 Schulstunden

### > **Nach dem Spiel ist vor dem Spiel**

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

### > **Mittendrin statt nur dabei**

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

### > **Ball im Spiel**

- > Planspiele zu den Themen: Populismus, Fake News, Verschwörungserzählungen, Flucht und Migration, Antisemitismus
- > Alter: ab der 8. Klasse
- > Umfang: 6 Schulstunden

### > **Transfermarkt**

- > Thema: Fairer Handel, Fairer Einkauf, Globalisierung und Macht
- > Alter: ab der 5. Klasse/  
ab der 8. Klasse
- > Umfang: 4-6 Schulstunden

### > **Gehalten – Finanzen fest im Griff**

- > Thema: Finanzen/ Versicherungen
- > Alter: ab der 10. Klasse
- > Umfang: 2 Schulstunden



*Mittendrin statt  
nur dabei*



*Nach dem Spiel ist  
vor dem Spiel*



# 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

05ER  
KLASSEN-  
ZIMMER



*Mittendrin statt  
nur dabei*



*Nach dem Spiel ist  
vor dem Spiel*



**NULL FÜNF – UMWELT- UND KLIMASCHUTZ**



# NULL FÜNF – UMWELT- UND KLIMASCHUTZ

## → FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

05ER  
KLASSEN-  
ZIMMER



### > Fairplay mit der Umwelt

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

### > Trikottausch

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

### > Verlängerung

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

### > Abstauber

- > Thema: Müllsammelaktion und -trennung in der MEWA ARENA
- > Alter: ab der 5. Klasse
- > Umfang: 4 Schulstunden

### > Greenfootball

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



*Fairplay mit der Umwelt*



*Verlängerung*

# NULL FÜNF – UMWELT- UND KLIMASCHUTZ

## → FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

05ER  
KLASSEN-  
ZIMMER



### > Fairplay mit der Umwelt

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

### > Trikottausch

- > 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



*Fairplay mit der Umwelt*



*Verlängerung*



**TEAMEVENTS – GEMEINSCHAFTSPROJEKTE MIT  
MEHREREN PARTNERSCHULEN**

# TEAMEVENTS – GEMEINSCHAFTSPROJEKTE MIT MEHREREN PARTNERSCHULEN

**05ER**  
**KLASSEN-**  
**ZIMMER**



## > Pausenverkauf

- > Wann: 25.-28.9.2023
- > Alter: ganze Schule
- > Umfang: Verkauf in der Pause

## > 05ER eSPORTS-Meisterschaft

- > Wann: 22.2.2024
- > Alter: 8./9. Klasse
- > Umfang: ganzer Schultag

## > Young Climathon

- > Wann: April 2024
- > Alter: ab der 10. Klasse
- > Umfang: 1 Lehrerworkshop (online) + 1 Aktionstag

## > 05ER Fußballmeisterschaft

- > Wann: 20.6.2024
- > Alter: Jahrgänge 2011/2012
- > Umfang: ganzer Schultag



*05ER Klassenzimmer-  
eSPORTS-Meisterschaft*



*05ER  
Fußballmeisterschaft*



**UNSERE PARTNER**

# UNSERE SPONSOREN UND UMSETZUNGSPARTNER



RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND



**VIELEN DANK FÜR  
IHRE AUFMERKSAMKEIT!**



**Ciara Widmann**  
**Projektmanagerin CSR**

Isaac-Fulda-Allee 5  
55124 Mainz

Tel.: 06131/37550-256

Mobil: 0160/3828340

Mail: [Ciara.Widmann@mainz05.de](mailto:Ciara.Widmann@mainz05.de)