




GESUND DURCH SCHULE UND AUSBILDUNG

So bleibe ich fit. Ernährung und Bewegung

ZIELKOMPETENZEN

Mit dieser Lerneinheit trainieren Lernende ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge:

- ✓ Sie erkennen, dass Bewegung und Ernährung wichtige Stellschrauben für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind.
- ✓ Sie reflektieren und dokumentieren das eigene Verhalten und den Umgang mit dem eigenen Körper.
- ✓ Sie führen ein Projekt zur Gesundheitsförderung durch.

 2 x 45 Min

Herausforderung für die Lernenden

Jugendliche Migrant*innen sind in vielfacher Weise Faktoren ausgesetzt, die sich auf ihre Gesundheit auswirken können. Unterschiedliche Erwartungen von Familie, Lehrer*innen, Betreuer*innen ...; Schwierigkeiten bei der Positionierung in der neuen Umgebung; Traumata durch Erlebnisse im Herkunftsland, auf der Flucht oder in der Aufnahmegesellschaft; unsichere Bleibeperspektive; aber auch chronische Erkrankungen etc. führen immer wieder zu einem Gefühl der Überforderung und Machtlosigkeit, das sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit negativ beeinflussen kann.

Training

Die vorliegende Lerneinheit soll die Lernenden dafür sensibilisieren, auf den eigenen Körper zu hören und zu verstehen, dass Ernährung und Bewegung wichtige Stellschrauben für Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind. Alle Teilnehmenden sollen die Möglichkeit bekommen herauszufinden, was ihr körperliches Wohlbefinden steigert. Die grundlegende Fragestellung lautet „Was hält mich gesund?“, nicht „Was macht mich krank?“

Unterrichtsablauf

- + Warm up: Ich steh zu meiner Meinung
- + Gruppenarbeit: So bleiben wir fit und gesund
- + Gallery Walk
- + Gesundheitsprojekt
- + Reflexion und Dokumentation
- + Ausklang: Fitnessübung

Didaktische Perspektive

Je nach Zusammensetzung der Gruppe können beim Thema Gesundheit Dinge zur Sprache kommen, die für einzelne Beteiligte sehr schwierig sind und auf die auch Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter*innen nur ungenügend vorbereitet sind. Tipps:

- + Achten Sie auf eine vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre und geben Sie jederzeit die Möglichkeit, sich zurückziehen. Betonen Sie explizit, dass niemand über sich erzählen muss, wenn er*sie nicht möchte und dass das Prinzip der absoluten Vertraulichkeit für alle Teilnehmenden gilt.
- + Lassen Sie alle Themen zu, aber machen Sie sofort klar, wenn Sie sich in einem Themenbereich unsicher fühlen oder wenn das Thema andere Lernende überfordert. Bieten Sie dann aber ein Gespräch in einem anderen Rahmen an.

Themenblock „Gesund durch Schule und Ausbildung“

Alle Lerneinheiten können **einzeln und für sich stehend** bearbeitet werden. Möchten Sie mehrere Einheiten des Themenblocks bearbeiten, schlagen wir folgende Reihenfolge vor:

1. So bleiben Körper, Geist und Seele in der Balance
2. So bleibe ich fit. Ernährung und Bewegung
3. Überforderung begegnen und Prioritäten setzen
4. Gestärkt in psychischen Krisen

2. = vorliegende Lerneinheit

Warm up: Ich steh zu meiner Meinung



- + Markieren Sie eine Linie im Klassenzimmer (z. B. mit Wolle, Kreide, Kreppband oder fiktiv). Das eine Ende bedeutet: „Ja. Ich stimme zu.“ Das andere Ende bedeutet: „Nein. Ich stimme nicht zu.“ Die Mitte der Linie steht für „teils – teils“ oder „ich bin nicht sicher“. Aufgabe der Lernenden ist es, sich an der Linie entlang zu positionieren, während ihnen der Reihe nach verschiedene Aussagen vorgelesen werden. Aussagen:
 - + Meine Gesundheit ist mir sehr wichtig.
 - + Ich bewege mich genug.
 - + Ich weiß, wie ich mich gesund ernähren kann.
 - + Ich trinke mindestens 1,5 Liter am Tag.
 - + Vor Prüfungen achte ich auf ein gutes Frühstück.
 - + An Tagen, an denen ich viel Arbeit habe, vergesse ich oft Trink- oder Essenspausen zu machen.
 - + Ich koche mein Essen selbst und kaufe dafür frische Lebensmittel.
 - + Wenn ich gestresst bin, hilft mir ein Spaziergang oder Bewegung im Freien.
- + Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse und Tendenzen der Übung zusammen:

„Die meisten von euch achten sehr auf ihre Gesundheit und wissen, wie wichtig eine gesunde Ernährung und viel Bewegung dafür sind.“

„Obwohl den meisten ihre Gesundheit sehr wichtig ist, achten einige von euch nicht besonders auf ihre Ernährung.“

„Besonders ist mir aufgefallen, dass ...“

- + Betonen Sie, dass nicht für alle die gleichen Grundsätze für ihre Gesundheit gelten können. (Beispiel: Milch ist gesund, aber nicht für Menschen mit Laktoseintoleranz; Joggen hält fit, aber ist gefährlich für Menschen mit Herzfehler)
- + Gehen Sie darauf ein, dass kleine „Sünden“ durchaus positiv sein können. Ein Stück Schokolade nach einem schwierigen Test, ein fauler Tag auf dem Sofa nach einer anstrengenden Woche, o.ä. können uns entspannen und dem Körper deshalb auch guttun.

So bleiben wir fit und gesund



- + Die Lernenden gehen in Kleingruppen (3-5 Personen) zusammen und gestalten ein Poster zum Thema Ernährung und Bewegung. Aufgabenstellung:
Sie haben 30 Minuten Zeit. Gestalten Sie ein Poster mit Tipps zu Bewegung und Ernährung für junge Leute in ihrem Alter. Überlegen Sie, was Sie selbst für Ihre Gesundheit tun. Vielleicht kennen Sie auch besondere Tipps, die in ihrer Familie beliebt sind?



Die Lernenden formulieren die Poster ihrem Lernstand entsprechend, in Aussagesätzen, Imperativ oder Infinitiv. Z. B.:

Ich trinke jeden Tag 1,5 Liter Wasser.

Trinke jeden Tag 1,5 Liter Wasser!

Jeden Tag 1,5 Liter Wasser trinken

(Ende 45 Minuten)

Gallery Walk



- + Die Lernenden hängen ihre Poster im Raum auf. Alle Teilnehmenden betrachten die Poster wie in einer Ausstellung. Nach einer gewissen Zeit dürfen alle Fragen stellen und die Poster kommentieren. Achten Sie darauf, dass die Kommentare wertschätzend gegeben werden. Sprechen Sie darüber, welche Tipps für die Gruppe neu waren und welche Tipps von vielen geteilt wurden.



Halten Sie je nach Sprachstand relevante Redemittel für das wertschätzende Kommentieren an der Tafel fest. Z. B.:

Ich finde an eurem Poster interessant, dass ...

Den Tipp xy finde ich sehr interessant / hilfreich / ...

An eurem Poster hat mir besonders gefallen, dass ...

Euer Poster ist sehr übersichtlich / schön gestaltet / ...

Euer Poster hat viele gute Tipps. Ihr könntet noch das Thema auf euer Poster schreiben / ...

Unser Gesundheitsprojekt



- + Je nach Gruppe stehen zwei Projekte zur Auswahl:
 - + Planen eines gemeinsamen gesunden Frühstücks für einen festgelegten Unterrichtstag. Fragen Sie, welche Lebensmittel gesund sind und schreiben sie eine gemeinsame Einkaufsliste. Überlegen Sie im Plenum, wer welche Aufgabe übernimmt. Überlegen Sie auch, wie ein solches Frühstück zur Balance aller Lernenden beitragen kann.
 - + Führen eines Ernährungs- und Gesundheitstagebuchs über mindestens eine Woche. Teilen Sie dazu **Material 1** in passender Anzahl für eine Woche aus. Erläutern Sie kurz, dass die Lernenden auf dem Gefühlsbarometer Kreuze an den entsprechenden Stellen machen sollen.

Reflexion und Dokumentation



- + Teilen Sie den Reflexionsbogen aus (**Material 2**). Alle Lernenden füllen den Bogen selbstständig aus.
Die Frühstücksliste mit gesunden Lebensmitteln oder das Tagebuch und der Reflexionsbogen können im Portfolio abgelegt werden.

Ausklang: Fitnessübung



- + Sie haben noch Zeit? Fragen Sie die Lernenden nach Körperübungen, die man einfach zuHause oder im Klassenzimmer durchführen kann (z. B. Streckübungen oder Lockerungsübungen) und animieren Sie die Gruppe, diese gemeinsam durchzuführen. Achten Sie darauf, dass alle, unabhängig von körperlichen oder geistigen Einschränkungen, mitmachen können.

MATERIAL 1

Mein Gesundheitstagebuch:

Datum: _____

+ So viel habe ich mich heute bewegt:

+ Das habe ich heute getrunken:

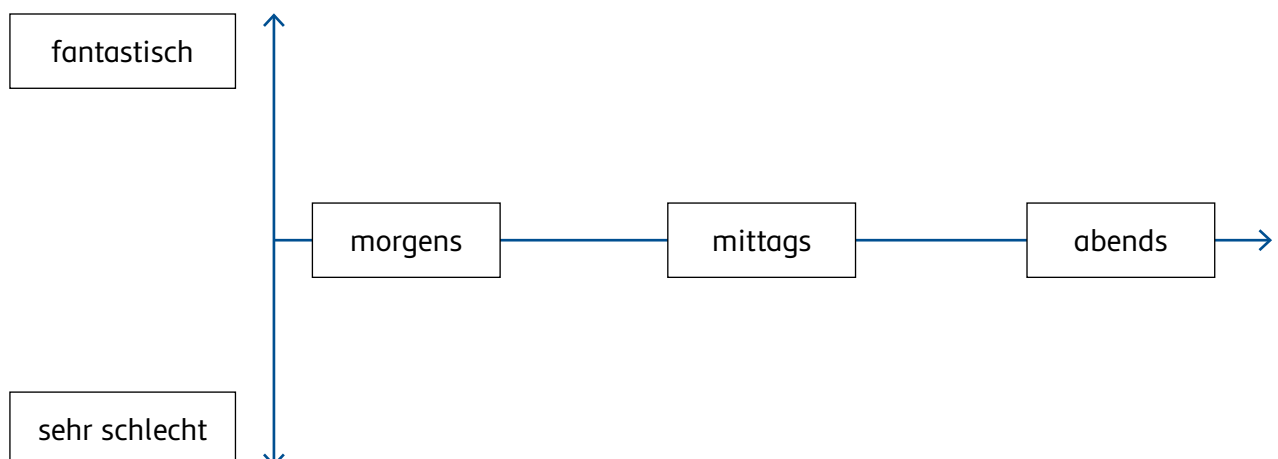
+ Diese Nahrungsmittel waren gut für meine Gesundheit:

+ Damit habe ich mich heute belohnt, weil:

+ Das habe ich heute außerdem für meine Gesundheit gemacht:

+ Das möchte ich ändern:

+ So fühle ich mich heute:



MATERIAL 2

Reflexion und Dokumentation



Schreibe in einer Sprache deiner Wahl.

Das Thema Gesundheit finde ich _____, weil _____

Das hat mir Spaß gemacht:

Das war für mich interessant:

Checkliste



Ich achte auf meinen Körper und meine Gesundheit.

Ich verstehe, dass Bewegung wichtig für meine Gesundheit ist.
Ich versuche mich regelmäßig zu bewegen.

Ich kenne gesunde Lebensmittel und ich versuche mich gesund zu ernähren.

Ich achte auf meinen Körper und meine Gesundheit.			
Ich verstehe, dass Bewegung wichtig für meine Gesundheit ist. Ich versuche mich regelmäßig zu bewegen.			
Ich kenne gesunde Lebensmittel und ich versuche mich gesund zu ernähren.			

Impressum:

© SchlaU-Werkstatt für Migrationspädagogik gGmbH, 2022
www.schlau-werkstatt.de

Konzept: Nina Hille, Anja Kittlitz, Stefanie Studnitz, Melanie Weber

Autorin: Eva Gahl

Projektsteuerung und Redaktion: Stefanie Studnitz und Melanie Weber

Grafisches Konzept: Christina Knauer, München

Satz: Tim Schulz, Mainz

Illustration: Stefanie Studnitz

Text und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Das Material kann in Schulen zu Unterrichtszwecken vergütungsfrei vervielfältigt werden.