

Gesundheit - Fit für die Zukunft

PLAKATGESTALTUNG ZUM THEMA:

„SPORT – WAS BRINGT´S?!“

Zeit

45 Minuten

Material

leere Plakate, Stifte, Scheren, Klebstoff

Ablauf

Die TeilnehmerInnen gestalten ein Informations- bzw. Werbeplakat zu den positiven Aspekten von Sport und Bewegung. In der Regel wissen sie bereits viele Argumente und können das Thema selbstständig bearbeiten. Zudem sind im Sportstudio während des Brainstormings - siehe Ablaufplan – einige Aspekte gemeinsam erarbeitet worden.

Falls die Kinder und Jugendlichen nicht genügend Einfälle zu diesem Thema haben, können sie beispielsweise die TeilnehmerInnen dieses oder eines anderen Workshops interviewen und auf diese Weise Informationen für ihr Plakat sammeln.

Mögliche Interviewfragen:

- Warum machst du Sport?
- Sport macht dich fit! Warum?
- Wieso fühlst du dich nach dem Sport so gut?

Die folgenden Sätze sind Beispiele für Aussagen von TeilnehmerInnen und als Anregung für die Plakatgestaltung gedacht:

Bewegung ist gut ...

... weil du dann nie mehr aus der Puste kommst.

... weil du stark wirst.

... weil du dann so locker bist, dass die neuesten Tanzschritte kein Problem für dich sind.

... weil du so noch besser lernen kannst.

... weil du dich gut abregieren kann.

... weil du eine gute Figur kriegst.

... weil du jedes Hindernis mühelos überwinden kannst.

... weil du dann fühlst, aus wie vielen einzelnen Muskeln dein Körper besteht.

... damit du keinen krummen Rücken bekommst.

... damit du in Gefahrensituationen schnell reagieren kannst.

... weil man dabei neue Freunde kennen lernen kann.

... weil man sich dabei mal so richtig abregieren kann.

Tipp

Als weiteren Arbeitsauftrag lesen sich die TeilnehmerInnen noch einmal die WHO-Definition von Gesundheit durch:

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“.

Anschließend bearbeiten sie folgende Aufgabe:

Wo und wie treffen diese Aspekte auf den Sport zu? Nennt Beispiele!